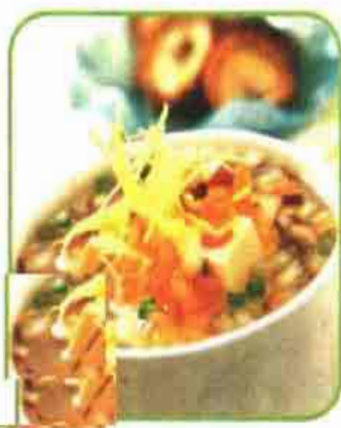
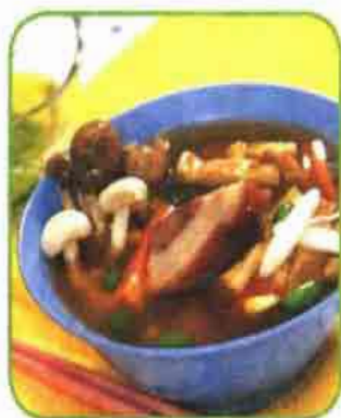


煲汤

王同海 / 厨艺顾问
夏金龙 / 菜肴监制

1000样

BAOTANG1000YANG





彩色汤菜谱完全版——煲汤 1000 样

厨艺顾问：王同海 菜肴监制：夏金龙 责任编辑：李 梁

图片摄影：王大龙/杨跃祥 书籍装帧：名晓设计/赵丽丽

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

网 址：www.jkcs.com

实 名：吉林科技出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

889 × 1194 24 开 12 印张

2006 年 3 月第 2 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-5384-3201-9/TS·163

定价：26.80 元

推荐序

王同海先生现任吉林省职业技能鉴定中心主任，虽身居高位，却酷爱烹饪艺术。节假之余他邀我到家作客，亲自下厨做了一桌美味佳肴。以前听说他是一位美食家，从饮食文化到山珍海味、青菜豆腐无所不晓，今亲眼见其娴熟的厨艺，不免惊叹称赞。

热爱生活的人，事业一定成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，尤以“宁可食无肉，不可食无汤。”这句话，都佐证了人们追求美好生活的真谛。在做本书菜品监制的时候，我衷心的邀请王先生做本书的厨艺顾问，利用他的见多识广，知识渊博，以使本书尽量完美。他欣然应允，使我惊喜不已。今编辑成书，奉献给每一个家庭，愿能口福同享。

此书是目前全国最完整、最权威的工具书类家常汤菜谱，收入了近千款家庭实用的汤菜例。并将煲汤按功效分为：“瘦身降脂”“美肤养颜”“益气理血”“滋阴润燥”“润肺清热”“强身润脏”“补肾壮阳”“补心安神”八大类供您按需选择。

饮食不仅要讲究色、香、味，还要注重营养，提倡均衡膳食，这样更有利于身体健康。为此本书附录了“食材营养小常识”百余条，以便您查找使用。

本书图文并茂，力求简单实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力，又能实现其各种实用功效。书中汤品所用的材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。我们试图将煲汤类菜谱尽数收纳其中，但限于本人水平所限，未能尽善尽美，还有许多不足之处，望各界美食家多批评指正。

中国烹饪大师



2005年12月

13 煲汤的
基本知识

- 14 做汤的一些基本工具
- 16 熬煮汤品美味的不败秘诀
- 19 汤与调味品的基底调和
- 20 汤品调料味型速配
- 21 美味汤底大公开

25 瘦身降脂

- 26 冬笋莴苣汤
- 26 咸蛋芥菜肉片汤
- 26 萝卜茅根瘦肉汤
- 27 豆腐山斑肉片汤

- 27 冬瓜海带鸭骨汤
- 27 豆腐笋丝蟹肉汤
- 28 紫苏咖喱荸荠汤
- 28 冬菇津白肉丝汤
- 28 豆苗大蒜鱼丸汤
- 29 豆腐生菜肉丝汤
- 29 豆腐黄瓜排骨汤
- 29 香菜黄瓜汤
- 30 蜜枣麦芽瘦肉汤
- 30 腐竹瓜片汤
- 30 莲子黄瓜猪腰汤
- 31 螃蟹瘦肉冬瓜汤
- 31 凤爪排骨栗子汤
- 31 番茄玉米汤
- 32 清汤蟹味菇
- 32 凤菇莲花汤
- 32 杂锦鱿鱼汤

- 33 冬菇冬笋肉丝汤
- 33 香菇木耳淡菜汤
- 33 水煮喇叭小龙虾
- 34 黄瓜钱豆板汤
- 34 竹荪甜角乌鸡汤
- 34 虾子白菜汤
- 35 山楂决明红枣汤
- 35 蔬菜水晶球
- 35 生姜酸菜墨鱼汤
- 36 牛肉苦瓜汤
- 36 三丝鱼汤
- 36 豆腐咸鱼汤
- 37 虾米冬瓜汤
- 37 绿豆芹菜汤
- 37 珧柱海带煲蚝豉汤
- 38 鱼头玉竹汤
- 38 瘦肉番茄粉丝汤

- 38 雪梨响螺百合汤
- 39 赤豆蜜枣粉葛汤
- 39 番茄蛋清汤
- 39 冬瓜苡米墨鱼汤
- 40 紫菜冬菇肉丝汤
- 40 虾米白菜心汤
- 40 虾米三鲜汤
- 41 海参菜豆腐丸子汤
- 41 金针木耳瘦肉汤
- 41 黄芪鲫鱼汤
- 42 红绿豆珧柱瘦肉汤
- 42 草决明杞子牛肉汤
- 42 奶汁姬松茸卷
- 43 虾米萝卜丝汤
- 43 油菜玉米汤
- 43 荸荠豆腐紫菜汤
- 44 辣汁冬瓜汤





- 44 菠菜板栗鸡汤
- 44 鲍鱼菇青笋煲双瓜
- 45 鱼肉芒果咖喱汤
- 45 一品菌王汤
- 45 干贝冬瓜汤
- 46 鸡肉炖冬瓜
- 46 圆肉莲子蛤肉汤
- 46 玉米菠菜蛤蚧汤
- 47 大白菜素汤
- 47 冬瓜红枣汤
- 47 银耳炖白鸽
- 48 胡辣冬笋汤
- 48 首乌黑豆煲鸡脚
- 48 南瓜蒜茸汤
- 49 黑木耳瘦肉红枣汤
- 49 鲜菇肉片汤
- 49 鲍鱼萝卜汤
- 50 芦笋菠菜汤
- 50 白萝卜汤
- 50 瘦肉花菜汤
- 51 金针鸡丝汤
- 51 莼菜鸡丝汤
- 51 冰糖蒜汤
- 52 菠菜猪肝汤
- 52 当归补血汤
- 52 桃柱冬瓜玉米汤
- 53 芝麻黑豆泥鳅汤

- 53 花生牛肉汤
- 53 豆腐鸭架汤

55 美肤养颜

- 56 鱿鱼山药汤
- 56 康乐猪手汤
- 56 鹿肉卷心菜烩土豆
- 57 鱼羊鲜汤
- 57 腊肉南瓜汤
- 57 芥菜丝瓜瘦肉汤
- 58 萝卜牛蛙丝瓜汤
- 58 黑芝麻莲藕汤
- 58 党参麦冬瘦肉汤
- 59 鲜鱼野菜汤
- 59 杜仲牛膝猪手汤
- 59 肉片油菜汤
- 60 草菇海鲜汤
- 60 圆肉杞子炖鲍鱼
- 60 田七木瓜仔鸡汤
- 61 笋海鲜汤
- 61 虫草圆肉炖龟肉
- 61 苹果洋葱汤
- 62 牡蛎萝卜汤
- 62 人参田七炖鸡肉
- 62 排骨洋葱南瓜汤
- 63 芹菜豆腐蛤蚧汤

- 63 牛肉莲藕黄豆汤
- 63 猪蹄花生汤
- 64 三色虾球汤
- 64 番茄鱼汤
- 64 鲜虾萝卜丝汤
- 65 蟹棒玉米汤
- 65 芋头荸荠汤
- 65 芪灵芝鸡肉汤
- 66 田螺汤
- 66 干白果蔬浸汁
- 66 杂果冰汤
- 67 土豆鲜蘑玉米汤
- 67 番茄皮蛋兰花汤
- 67 花生猪手汤
- 68 莲藕炖猪尾
- 68 什锦蔬菜汤
- 68 五色蔬菜汤
- 69 杂烩蔬菜汤
- 69 芥菜山药汤
- 69 木瓜西米捞

- 70 玉子豆腐鱼汤
- 70 玉兰肝尖汤
- 70 香橙冬瓜汤
- 71 海鲜杏鲍菇菜汤
- 71 川芎葱白鱼头汤
- 71 海鲜烩菌
- 72 芒果珍珠雪蛤
- 72 首乌羊排汤
- 72 菠萝银耳羹
- 73 蜜汁肉桂水果汤



73 羊肉洋葱汤
73 红萝卜黄豆猪腰汤
74 四季豆心管汤
74 鱼丸甘蓝菠菜汤
74 西葫芦鸡片汤
75 牡蛎白菜年糕汤
75 花菇山药猪脚汤
75 白术茯苓鸡汤
76 牛肝玉丝汤
76 党参玉竹牡蛎汤
76 奶汤藕块
77 兰豆蚬子汤
77 滑菇蚬子汤
77 归参炖母鸡
78 极品珍菌佛跳墙
78 刀鱼煮南瓜
78 小萝卜蘑菇汤
79 蔬菜球鱿鱼汤
79 海苔雪耳羹
79 土豆泥酸奶猪肚汤
80 杞子天麻炖鱼头
80 松茸青笋烩鱼肚
80 什锦杂果田鸡油
81 五豆汤
81 酸辣虾尾汤
81 人参阿胶炖乌骨鸡
82 营养菠菜汁
82 雪梨猪蹄汤
82 当归田七炖鸡
83 萝卜大蒜牛腩汤
83 茼蒿菠菜蛋清汤

83 冬木耳煨仔鸡

85 益气理血

86 荷兰豆肉片汤
86 苦瓜猪肚汤
86 乌骨鸡炖菜汤
87 墨鱼仔烧肉汤
87 雪菜牛肉汤
87 板栗花生汤
88 鸽肉萝卜汤
88 南瓜牛肉汤
88 卤肉年糕汤
89 辣味牛肉土豆汤
89 肉末小土豆汤
89 兔肉香芋汤
90 桔梗牛杂汤
90 羊肉山药青豆汤
90 牛肉萝卜汤
91 天麻川芎鱼头煲
91 芦笋南瓜乌鸡汤
91 螺瓜鸡肉汤
92 番茄翅根汤
92 咖喱猪肉汤丸
92 鸡汤煮芸丝
93 豆豆汤
93 鲑鱼薯块洋葱汤
93 鱼肉萝卜汤
94 香芹藕片八爪鱼汤
94 虫草人参甲鱼汤
94 墨鱼油菜汤

95 螃蟹鱼肚冬瓜汤
95 淮山板栗乌鸡汤
95 泥鳅虾肉汤
96 草果陈皮青鱼汤
96 栗子参鸡汤
96 当归红花鸡汤
97 甘草白术鱼汤
97 上汤飞蟹
97 麻辣萝卜干汤
98 鱼肉豆腐汤
98 五色鱼汤
98 菠菜火腿猪肝汤
99 白萝卜海鲜汤
99 鲑鱼酱汤
99 天麻鱼片汤
100 酸辣八爪鱼汤
100 萝卜蛤蜊汤
100 泡菜鲑鱼汤
101 笋片南瓜煮鱼汤
101 柠檬红鲑鱼汤
101 小鱼莲藕兰花汤
102 胡萝卜杂豆汤
102 娃娃菜鲜鱼汤
102 圆白菜烩豆腐丝
103 芥菜凤尾菇煲猪腰
103 八爪鱼蒜仔土豆汤
103 川椒豆苗鱼骨汤
104 丝豆腐菠菜汤
104 椒麻茄子汤
104 空菜竹荪豆腐汤
105 冰糖萝卜汤

105 花芸豆山药羹
105 十香大煮干丝
106 红枣杞子乌鸡汤
106 五花肉萝卜花生汤
106 田野一绝
107 白果肚汤
107 萝卜豆酱汤
107 鲫鱼豆腐汤
108 莲蓬豆腐汤
108 牛腩四宝
108 南瓜蚬尖汤
109 牛肉粒土豆汤
109 香菇青笋鱼肚汤
109 板栗菜心煲虎掌
110 南瓜肉丸汤
110 白菜香菇蹄花汤
110 玫瑰墨鱼汤
111 虾干粉丝葫芦汤
111 红糟猪肉汤
111 牛筋炖双萝

113 滋阴润燥

114 双莲红豆猪心汤
114 猪肉白菜汤
114 金针木耳猪胰汤
115 清燥润肠汤
115 花生菇耳猪肚汤
115 紫菜瘦肉花生汤
116 干白菜豆腐酱汤
116 莲藕章豆猪舌汤

- | | | | |
|---------------|----------------|-------------|---------------|
| 116 鲤鱼黑豆汤 | 127 咖喱鸡汤玉米笋 | 137 参须玉竹猪腱汤 | |
| 117 清润响螺汤 | 127 胡椒炖老鸭 | 138 卷心菜花蛤汤 | |
| 117 椰汁螺头鸡汤 | 128 果蔬浓汤 | 138 口蘑炖兔肉 | 150 清肠胃热汤 |
| 117 节瓜蚝豉猪腱汤 | 128 核桃炖牛脑 | 138 菊花猪肉杞子汤 | 150 红萝卜马蹄猪舌汤 |
| 118 海带排骨汤 | 128 西洋菜蜜枣汤 | 139 玉竹沙参心肝鹅 | 150 银芽香芒青瓜汤 |
| 118 生地水蟹汤 | 129 咸酸菜蚝豉汤 | 139 培根卷心菜汤 | 151 丁香鱼片杞子汤 |
| 118 清炖蚌肉汤 | 129 北芪党参炖乳鸽 | 139 猪腩火腿煲米鸭 | 151 鲜冬菇豆腐水瓜汤 |
| 119 豆角香芋煮海兔 | 129 淮山杞子炖水鸭 | 140 鲜带子红辣汤 | 151 羊肉雪耳藕片汤 |
| 119 紫菜滑蛋汤 | 130 酸辣球盖珍花汤 | 140 枸杞炖鲫鱼 | 152 沙参牛肉萝卜百合汤 |
| 119 菌香狮子头 | 130 黑豆参竹母鸡汤 | 140 杞菊决明瘦肉汤 | 152 杞子百合莲花汤 |
| 120 菜胆炖鸡 | 130 山药炖猪肚 | 141 桑杏汤 | 152 三莲鸡肉汤 |
| 120 贝黄粉丝白菜汤 | 131 烧汁鸽蛋牛肉汤 | 141 石斛参须牛尾汤 | 153 酥肉烩全蘑 |
| 120 香茶鸽蛋牛肉汤 | 131 米露煮香芋地瓜 | 141 淮山炖乳鸽 | 153 咸鱼头豆腐汤 |
| 121 川贝雪梨苹果猪肺汤 | 131 清润补汤 | 142 陈皮老鸭蘑菇汤 | 153 腐皮白果甘蔗汤 |
| 121 蚌肉炖老鸭 | 132 党参银耳牛蛙汤 | 142 冬瓜瑶柱炖鸭 | 154 无花果羊杂山药汤 |
| 121 天门冬玉竹鱼肚汤 | 132 参竹圆肉羊心汤 | 142 红枣炖蚕蛹 | 154 双豆海带猪腿肉汤 |
| 122 红枣马蹄炖兔肉 | 132 香蕉冰糖汤 | 143 糯米炖鸡 | 154 蜜枣菜干乌鸡汤 |
| 122 白菜豆腐汤 | 133 枇杷叶蜜枣汤 | 143 五花肉荸荠汤 | 155 西湖莼菜汤 |
| 122 番茄豆腐鱼丸汤 | 133 榨菜肉片酸菜汤 | 143 节瓜豆乌鸡汤 | 155 番茄薯仔凤爪汤 |
| 123 参果炖瘦肉汤 | 133 白果菊梨淡奶汤 | 144 荷兰豆煮豆腐干 | 155 兰花蜆肉汤 |
| 123 降压明目汤 | 134 生地黄芩南北杏猪腱汤 | 144 菠萝汤 | 156 牛蛙山药汤 |
| 123 润肠肺生津补血汤 | 134 栗子炖鸡 | 144 柠檬香菇汤 | 156 西洋菜蚝豉猪腩汤 |
| 124 猪肘油豆腐蘑菇汤 | 134 黄芪瘦肉汤 | 145 豆腐蛋黄汤 | 156 冬瓜粒杂锦汤 |
| 124 淮山煲羊肚 | 135 三豆樱桃骨鸭汤 | 145 培根白菜汤 | 157 鲩鱼冬瓜汤 |
| 124 猴头菇炖竹丝鸡 | 135 罗汉果柿饼汤 | 145 老鸭土豆杂烩 | 157 冬瓜海带排骨汤 |
| 125 淮山玉竹炖白鳝 | 135 冬菇栗子鸡肉汤 | 146 里脊冬瓜汤 | 157 北极蔬菜汤 |
| 125 菜卷青豆汤 | 136 黄精瘦肉汤 | 146 田螺金华煲水鸭 | 158 毛豆莲藕汤 |
| 125 苹果雪梨生鱼汤 | 136 陈皮猪肉汤 | 146 黑豆炖牛骨髓 | 158 丝瓜及第汤 |
| 126 大豆芽肉片汤 | 136 杞子黑豆炖鲤鱼 | 147 薏米炖牛肚 | 158 金针鸡丝汤 |
| 126 滑菇肉片白菜汤 | 137 香辣鱿鱼汤 | 147 水煮猪肚汤 | 159 白果腐竹猪肚汤 |
| 126 杞子淮山水鱼汤 | 137 白蘑田园汤 | 147 淮参田鸡汤 | 159 豆角菜花汤 |

159	冬瓜莲豆煲鲫鱼汤	170	银耳杏仁苹果汤	181	羊杂蘑菇汤	191	海参鹌蛋菌汤
160	海带清热汤	170	西梅番茄甜汤	181	蟹丝芥菜汤	192	天麻老鸡汤
160	丝瓜猪瘦肉汤	170	冬瓜猪肋汤	182	肉丸鲜贝蔬菜汤	192	苏泊牛肉
160	葛菜解暑汤	171	番茄蜜汁雪梨汤	182	香芋芡实薏米汤	192	冬瓜排骨汤
161	芥菜牛肉汤	171	番茄草菇汤	182	鲈鱼汤	193	银芽白菜蚬黄汤
161	凤爪枸杞水鱼汤	171	银鳕鱼木瓜汤	183	螃蟹瘦肉汤	193	鸡腿菇煲鹿肉
161	黑豆小麦猪腰汤	172	鲤鱼苦瓜汤	183	羊肉大补汤	193	鱼乡家常炖
162	地瓜干荷兰豆汤	172	皮蛋兰花汤	183	砂仁猪肚莲藕汤	194	酸辣皮蛋菠菜汤
162	白玉猪小肚汤	172	雪梨胡萝卜汤	184	兔肉山珍汤	194	栗子白菜杞子汤
162	胜瓜豆腐鱼头汤	173	西兰花瘦肉汤	184	山楂乌梅草姜饮	194	金针菇豆角汤
163	白菜牛百叶汤	173	甘草莲心水果饮	184	山药胡萝卜鸡汤	195	银杏豆香马蹄
163	鸡肉西兰花汤	173	银杏芋头鱼肚汤	185	鹿茸片老鸽汤	195	时令四季汤
163	降压清热海带汤			185	山药赤豆汤	195	八宝豆腐羹
164	冬瓜芦笋鸽蛋汤			185	花蛤清汤	196	牛肝白果鲈鱼羹
164	白瓜咸蛋汤			186	百合扇贝蘑菇汤	196	油煎豆腐余菠菜
164	冬瓜荷叶瘦肉汤	176	芥兰排骨汤	186	清汤一品鲜	196	果老醉仙汤
165	蟹味冬瓜银耳汤	176	牛筋花生汤	186	贡菜草菇棒鱼汤	197	姬菇豆苗蛋花
165	土豆三丝清汤	176	鹿筋木瓜汤	187	牛筋腊肉汤	197	鸡枞菌煲鱼头
165	归圆鸡肉汤	177	牛肉口蘑雪豆汤	187	鱼汤余北极贝	197	大虾豆腐汤
166	奶油蜜瓜汤	177	鱼目混珠	187	海红西葫芦汤	198	蟹味菇鲈鱼汤
166	小豆木瓜凤爪汤	177	孜然牛肉蔬菜汤	188	粽叶梭鱼汤	198	草菇蔬菜汤包
166	银耳豆腐汤	178	鸡肉蘑菇毛豆汤	188	皮蛋冻豆腐汤	198	笋泥马哈鱼羹
167	芹菜清汤	178	甘蓝猪肉苹果汤	188	银杏蔬菜汤	199	北风酸菜鱼
167	苦瓜猪瘦肉汤	178	牛肉什蔬汤	189	巧克力什锦水果球	199	平菇豆腐煮冬瓜
167	芦笋鱿鱼汤	179	辣味鸡汤茼蒿	189	大豆芽沙丁鱼汤	199	香菇鱼翅羹
168	莲藕马蹄猪腱汤	179	油菜香菇汤	189	山药百烩	200	八爪榆黄莲藕汤
168	银耳银杏乌鸡汤	179	马铃薯玉米浓汤	190	蜗牛野菜汤	200	板栗鸡油炖羊肉
168	绿豆老鸭汤	180	鱼香茄子汤	190	杞子南瓜汤	200	珊瑚鱼骨汤
169	白菜地瓜豆皮汤	180	猪肉末茄条汤	190	家鸡香芋豆腐	201	茶树菇煲天梯
169	罗汉笋汤	180	牛肉萝卜豌豆汤	191	三色蔬菜奶汤	201	浓汤猴头菇
169	西瓜排骨汤	181	豆角干贝汤	191	牛肉番茄汤	201	番茄排骨冬瓜汤

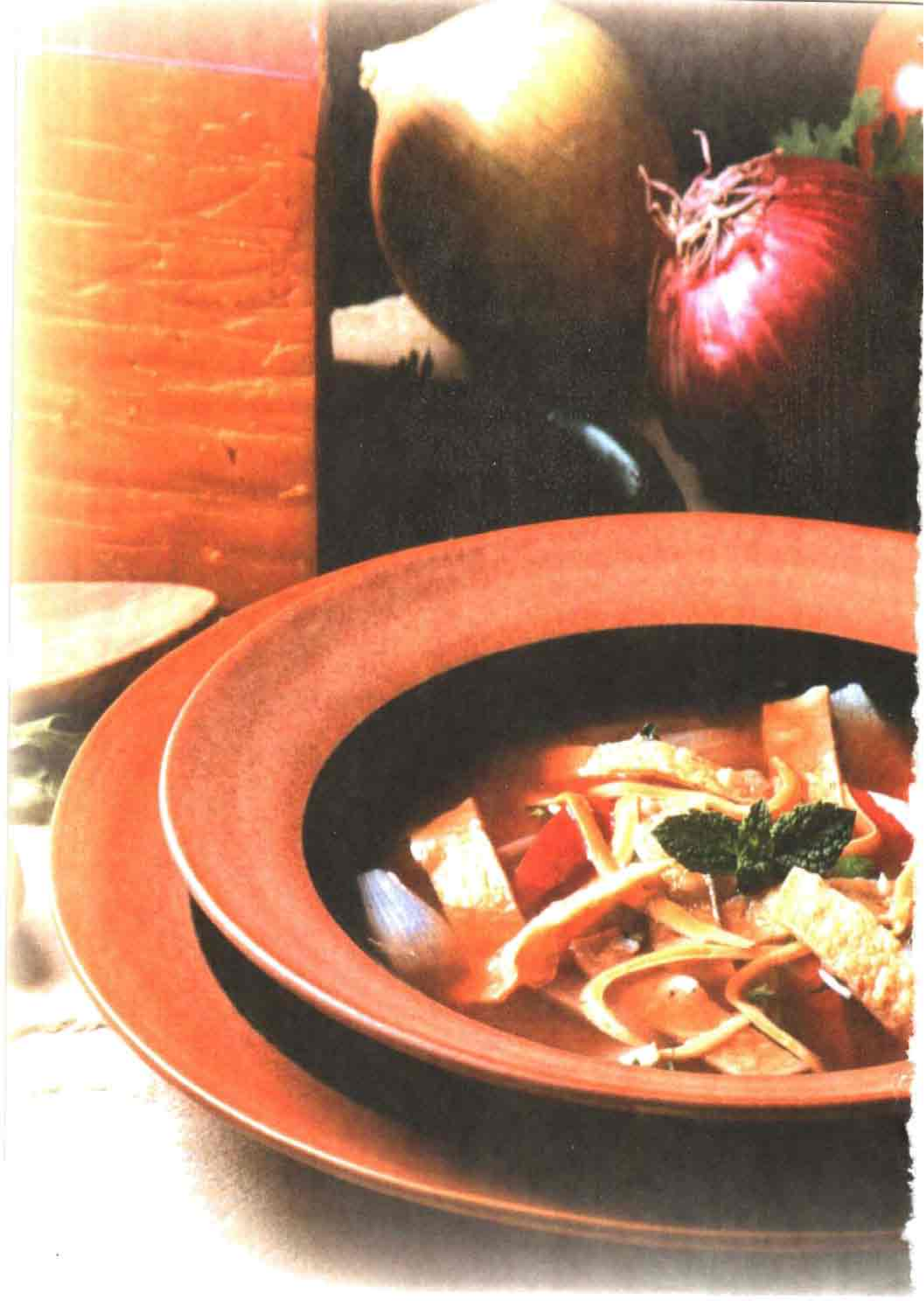
175 强身润脏

203 补肾壮阳

- | | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|--------------------|-----------|
| 203 补肾壮阳 | | 213 海胆蛋黄汤 | 225 花生鱼头汤 | 235 人参莲肉汤 |
| 204 鹿肉什蔬汤 | 214 虫草鹿茸杞鞭汤 | 225 参归乌鸡汤 | 235 葱白大蒜汤 | |
| 204 肉丸白菜粉丝汤 | 214 小龙虾汤 | 225 枸杞鸡肝汤 | 236 葱枣汤 | |
| 204 猪腰菜花汤 | 214 榆耳煲鹿鞭 | 226 参归鲳鱼汤 | 236 乌梅红枣汤 | |
| 205 番茄汤丸 | 215 大鹅肉烩什蔬 | 226 莲参圆肉猪心汤 | 236 乌豆腐竹汤 | |
| 205 鹌鹑莲藕汤 | 215 海马乳鸽金针汤 | 226 天麻煨鸡汤 | 237 人参枣仁汤 | |
| 205 鱼肚鸡汤 | 215 老干妈一品香 | 227 淮山杞子炖田鸡 | 237 木耳汤 | |
| 206 开洋香菇汤 | 216 滋补鞭汤 | 227 乌豆圆肉大枣汤 | 237 蚝汁滚鱼汤 | |
| 206 白灵菇煲飞蟹 | 216 富贵海鲜汤 | 227 莲子珧柱瘦肉汤 | 238 茶树菇猪心汤 | |
| 206 虾尾梅干菜鱼汤 | 216 一品竹荪蛋 | 228 番茄鱼丸汤 | 238 苦瓜番茄汤 | |
| 207 参须天麻乳鸽汤 | 217 凉瓜排骨老人头汤 | 228 油茶鸽蛋汤 | 238 黄花菜萝卜薏米汤 | |
| 207 淮山芡实海马鹿肉汤 | 217 闸蟹兰花汤 | 228 清补凉鸡脚排骨汤 | 239 罗汉果翅根鸡蛋汤 | |
| 207 明虾白菜蘑菇汤 | 217 补肾蛤蚧汤 | 229 纯菜鸽蛋汤 | 239 银鱼茼蒿汤 | |
| 208 北芪党参煲鸡肾 | | 229 大豆芽菜鱼尾汤 | 239 绍菜粉丝汤 | |
| 208 田七杜仲猪腰汤 | 219 补心安神 | 229 百合大枣乌龟汤 | | |
| 208 丁香牛蛋汤 | 220 龙眼清凉补汤 | 230 鱼头豆腐汤 | 240 食材营养小常识 | |
| 209 干贝芥菜汤 | 220 冬菜火腿鸡蛋汤 | 230 花生大蒜排骨汤 | 谷类、坚果及种子类 | |
| 209 冬瓜鲜虾豌豆汤 | 220 清炖水鱼汤 | 231 杞龟汤 | 242 玉米(鲜) | |
| 209 鱼肚鲜虾苦瓜汤 | 221 南瓜田鸡汤 | 231 猪蹄筋黄豆汤 | 242 薏米(薏苡仁) | |
| 210 海参汤 | 221 参芪泥鳅汤 | 231 芹菜红枣汤 | 242 山核桃(熟) | |
| 210 鲜虾卷心菜辣汤 | 221 番茄豆腐鱼丸汤 | 231 淮山扁豆猪腰汤 | 242 白果(干)(银杏) | |
| 210 青苹果鲜虾汤 | 222 清炖鲫鱼汤 | 232 猪肝肚领汤 | 242 白果(干)(银杏) | |
| 211 滋补灵芝壮阳汤 | 222 丹参龙眼猪心汤 | 232 参芪肉丸萝卜汤 | 242 栗子(板栗) | |
| 211 鲜带子蔬菜汤 | 222 枸杞鸽蛋汤 | 232 返老还童汤 | 243 松子(熟) | |
| 211 奶汤鲜虾土豆 | 223 红萝卜马铃薯猪骨汤 | 233 百合冰糖蛋花汤 | 243 杏仁 | |
| 212 羊肉藕片汤 | 223 红萝卜荸荠汤 | 233 香芒黄花汤 | 243 榛子(熟) | |
| 212 鲜虾丝瓜鱼汤 | 223 花旗参瘦肉汤 | 233 枸杞叶猪肝汤 | 243 腰果(熟) | |
| 212 童子甲鱼汤 | 224 红枣桂圆山药汤 | 234 银花山楂汤 | 243 开心果(熟) | |
| 213 韭菜面汤 | 224 首乌鸡汤 | 234 甘麦大枣汤 | 244 香榧(熟) | |
| 213 干贝油菜汤 | 224 枣杞鸡汤 | 234 泥鳅汤 | 244 花生 | |
| | | 235 猪心当归汤 | 244 莲子(干) | |

244	芝麻(黑)	250	豆角	256	小白菜(青菜)	262	香梨
乳类、干豆类及制品							
244	牛乳	250	四季豆	256	芥菜	262	雪花梨
245	鲜羊乳	250	荷兰豆	256	芥蓝	262	雪梨
245	酸奶	251	毛豆	256	菠菜(赤根菜)	262	鸭广梨
245	奶酪(干酪)	251	豌豆尖	257	芹菜	262	鸭梨
245	奶油	251	油豆角(多花菜豆)	257	生菜(叶用莴苣)	262	山楂(红果)
245	奶豆腐(鲜)	251	黄豆芽	257	香菜(芫荽)	263	蜜桃
245	奶疙瘩	251	绿豆芽	257	苋菜(绿)	263	黄桃
246	黄油	251	黑豆芽	257	茼蒿	263	西梅
246	炼乳	251	豌豆苗	257	茴香(小茴香)	263	李子
246	奶皮子	251	茄子	258	奶白菜	263	葡萄
246	黄豆	252	西红柿	258	娃娃菜	263	梅子
246	豆腐(北豆腐)	252	樱桃番茄	258	油麦菜	263	枣(鲜)
246	黑豆(黑大豆)	252	辣椒	258	莴笋(莴苣)	263	金丝小枣
247	青豆(青大豆)	252	辣椒(青、尖)	258	蕪菜	264	黑枣
247	豆腐花(豆腐粉)	252	甜椒(脱水)	258	竹笋	264	樱桃
247	豆腐皮	252	白瓜	258	春笋	264	酸枣
247	腐竹	252	冬瓜	259	冬笋	264	石榴
247	豆腐干	253	菜瓜	259	玉兰片	264	无花果
247	油豆腐	253	葫芦瓜	259	百合	264	柿子
247	绿豆	253	黄瓜(胡瓜)	259	金针菜(黄花菜)	264	柿饼
247	赤小豆	253	节瓜(毛瓜)	259	芦笋	265	草莓
247	红豆沙	253	金瓜	259	藕(莲藕)	265	桑椹
248	蚕豆(煮)	253	苦瓜	259	芋头(芋艿、毛芋)	265	中华猕猴桃
248	豌豆(煮)	253	丝瓜	260	菱角(龙头)	265	橙
248	扁豆	254	番瓜(倭瓜)	260	水芹菜	265	柑橘
蔬菜及水果类							
248	萝卜	254	蛇瓜	260	茭白(茭笋、茭粳)	266	芦柑
249	白萝卜	254	笋瓜(生瓜)	260	荸荠(马蹄、地栗)	266	柠檬
249	青萝卜	254	西葫芦	260	茼菜(花案菜)	266	菠萝
249	胡萝卜	254	大蒜(蒜头)	260	姜(黄姜)	266	桂圆
249	芥菜头	255	蒜黄	261	山药(葛薯、大薯)	266	火龙果
249	甘蓝	255	大葱	261	马齿苋	266	荔枝
249	甜菜根	255	洋葱(葱头)	261	榆钱	267	芒果
250	紫菜头	255	韭菜	261	苕蓐	267	木瓜(番木瓜)
250	根芹	255	大白菜	261	蕨菜	267	人参果
250	樱桃萝卜	256	油菜	261	苹果	267	香蕉(甘蕉)
250	蚕豆	256	卷心菜	261	梨	267	杨梅
		256	菜花(花椰菜)	262	莱阳梨	267	杨桃
		256	西兰花(绿菜花)	262	苹果梨	267	椰子

268	枇杷	273	猪心	277	黄鱼(小黄花鱼)	282	酱油
268	橄榄(白榄)	273	猪血	278	黄鱼(大黄花鱼)	282	陈醋
268	山竹	273	火腿肠	278	黄鳝(鳝鱼)	282	花生酱
268	白兰瓜	273	火腿	278	鲤鱼(鲤拐子)	282	芝麻酱
268	哈密瓜	274	腊肠	278	泥鳅	283	番茄酱
268	甜瓜(香瓜)	274	香肠	278	青鱼	283	咖喱粉
268	西瓜	274	牛肉(肥瘦)	278	银鱼(面条鱼)	283	八角(大料)
菌藻类		274	牛肉(紫盖、白板)	278	鲢鱼	283	胡椒粉
268	草菇	274	牛蹄筋	278	鳊鱼	283	花椒
269	茶树菇	274	牛舌	279	鲈鱼(鲈花)	283	芥末
269	猴头菇(罐装)	274	牛心	279	海蟹(小)	283	精盐
269	金针菇(智力菇)	274	牛百叶	279	斑节对虾	283	味精
269	口蘑(白蘑)	275	羊肉(肥瘦)	279	对虾	药食两用食品	
269	蘑菇(鲜蘑)	275	鹿肉(梅花鹿)	279	河虾	284	白芷
269	木耳	275	兔肉	279	龙虾	284	薄荷(干)
270	平菇	275	鸡肉	279	虾皮	284	北五味子叶
270	香菇	275	乌骨鸡	279	虾米	284	车前草(鲜)
270	银耳	275	鸡胸脯肉	279	河蟹	284	陈皮
270	白蘑菇	275	鸡爪	280	鲍鱼(杂色鲍)	284	丁香
270	杏鲍菇	275	鸡心	280	蛭子	284	防风(根, 鲜)
270	元蘑	276	鸡肝	280	赤贝	284	菊花(怀菊花)
271	发菜(干, 仙菜)	276	鸡肫(鸡胗)	280	河蚬(蚬子)	285	甘草
271	海带(江白菜)	276	鹅肉	280	河蚌	285	红花
271	琼脂	276	鸭肉	280	牡蛎(海蛎子)	285	决明(鲜)
271	苔菜	276	鸭掌	280	蛤蜊	285	罗汉果
271	紫菜(干)	276	鸭肝	280	田螺	285	木樨(园樨)
271	裙带菜	276	鸭舌	280	海参	285	肉桂
畜肉、禽肉及蛋类		276	鸽肉	281	海蜇皮	285	乌梅
271	猪肉(肥瘦)	276	鹌鹑肉	281	墨鱼	285	枣仁
272	猪皮	276	鸡蛋	281	鱿鱼	285	紫苏
272	猪肉(里脊)	277	鸡蛋白	281	章鱼(八爪鱼)	285	茯苓
272	猪大肠	277	鸡蛋黄	油脂类及调味品类		286	枸杞子
272	猪蹄	277	鸭蛋	281	豆油	286	甲鱼(鳖)
272	猪蹄筋	277	鹅蛋	281	花生油	286	蚕蛹
272	猪肚	277	鹌鹑蛋	281	葵花子油	286	田鸡(青蛙)
272	猪肝	鱼虾蟹贝类		282	色拉油	286	冬虫夏草(虫草)
273	猪胆	277	草鱼	282	橄榄油		
273	猪肾(猪腰子)	277	鲫鱼	282	芝麻油(香油)		
273	猪脑	277	带鱼	282	核桃油		



The background of the page is a collage of food-related images. It features several terracotta bowls filled with different types of soups. One bowl in the upper right contains a dark broth with various vegetables and meat. Another bowl in the lower left shows a lighter broth with a large piece of onion and green herbs. A third bowl in the lower right contains a clear broth with dumplings. There are also images of fresh ingredients like orange and yellow bell peppers and a tomato in the upper left. The overall lighting is warm and focused on the food.

煲汤的基本知识

做汤的

一些基本工具

煎锅：用于原料汤前食材煎制、定型准备工作。

标准量杯：用于汤品的加水量。

量匙：用于调料计量。

榨汁机：用于果蔬榨汁搅泥，可分为手动、电动两种。

压蒜器：用于大蒜压泥。



陶沙锅

陶沙锅是由陶泥和细沙混和烧制而成，表面有一层釉彩。外形光滑。有较好的保温性能，且耐酸碱耐久煮，适宜小火慢炖。煲出的汤香美浓郁，与金属炊餐具相比，能更好地保存食物中的原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，汤品煲时切忌加热后冷水入锅，免得因冷热骤变而破裂。新买的陶沙锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烧，用以堵塞沙锅的微

细缝隙，可避免渗漏。陶沙锅瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，最好使用内壁白色的沙锅。新陶沙锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

瓦锅

瓦锅煲汤味道极佳，耐酸碱腐蚀，是煲汤比较理想的锅具。它是由全陶泥经过高温烧制而成，耐高温，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特性。有利于食物与水分子的相互渗透，熬出的汤滋味鲜醇。用瓦锅煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。亦切忌干烧过长。锅体沾污时，勿用洗洁精水浸洗，以免渗入锅体，污染汤品。用少量去污粉擦洗即可。

紫砂汤煲

紫砂汤煲是新兴的一种锅具。由一种纯天然无釉陶土烧制而成。耐酸碱，锅体气孔透气且不渗水。在高温下不会与食物发生任何化学反应，煲煮的汤蕴藏原味，保留了食物原有的营养成分。据报道，用紫砂炊具煮食可以提高食物的pH值，有



利于人体碱性健康体质的形成。又由于紫砂汤锅之紫砂富含铁质，因而能够分解食物中的脂肪，降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻。长期使用紫砂炊具，对于减肥美容和防止心脑血管疾病都有奇特的功效。因广东紫砂有不串味的特点，制作紫砂汤锅的紫砂也大都来自喜爱煲汤的广东。

不锈钢汤锅

现市面不锈钢汤锅多是复合锅底，煲煮时，导热均匀，容量大。使用时加热迅速，蒸气量大，热效率高，耐腐蚀、耐煮。受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养素。需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮一些加了中药材的汤品，因为中药含有多种生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。

焖烧锅

煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，或是豆类、糙米等坚硬谷类，在煲煮时不易熟软。若想缩短时间，断热烹调的焖烧锅值得推荐。取焖烧锅内锅置火

上，将原料和调料放入内锅煮沸后，依食物的易熟度不同，熄火或继续加热数分钟后，将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再行火上小火煲煮，既可以节省煤气，又可以保留营养和自然美味。

不粘锅

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快。适宜做一些讲究汤头美味，需要先爆锅的快汤、滚汤类、炖煮类汤品。可以以少油的调理方法来烹调，兼顾了汤品的美味和健康的原则，在炖煮时，食材也不易粘锅底。选购时，应选用质感好且有重量感的为宜，因表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗。

容积换算表

1 升 = 1000mL	1 量杯 = 约 240mL
1 大匙 = 3 小匙 = 15mL	1 小匙 = 5mL
1/2 小匙 = 2.5mL	1/4 小匙 = 1.25mL



熬煮汤品

美味的不败秘诀

熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒，不仅可以去除鱼的腥味，还可使鱼肉更加白嫩，味道更加鲜美。

做肉骨汤时，滴入少许醋，可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来，增加钙质。

煎鱼时，先将锅烧热，将生姜拍松在锅内擦拭（姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离），再倒入油煎制，不但可以去除鱼腥味，还可使鱼皮色金黄，不粘锅。

怎样洗去蔬菜残留农药

许多蔬菜都残留着农药，如洗不净，食用后会危害身体健康。一般先是用流水冲掉表面污物，再用清水，并滴入数滴果蔬洗剂浸泡，使蔬菜表面农药溶出，再用流水冲洗2~3遍。还可以先将蔬菜冲洗干净后，浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流水多次冲洗干

净即可，因为蔬菜多使用的是有机磷农药，有机磷农药在碱性环境下能迅速分解。

火候控制要适当

等鲜香物质才能尽可能地溶解出来，使熬出的汤色清澈，鲜醇味美。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟，使调料和汤汁味融即可。

时间掌握要恰当

煲汤一般鸡汤、肉骨汤2~3小时左右，鱼汤、海鲜在1小时左右即可。因为汤中的营养物质主要是来自氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏；水果和一些叶类蔬汤一般以滚煮余煮的调理方法以沸腾即可，以免由于长时间加热，营养素遭到破坏，破坏汤的色相，影响口感。

原料切配和适时投放

长时间炖煮的汤品，一些耐煮的根茎类蔬菜如红薯、莴笋、冬瓜、胡萝卜、芦笋等和肉、鱼肉类同时放入时，宜切大块；需加入一些嫩叶类蔬菜时，可在起锅前加



入，以保持汤品原料成熟程度一致。

配水要合理

用水量一般是加入食材重量的2~3倍。也可根据个人的喜好加入，按熬一碗汤加它的2倍水计算，但不宜加水和食材的比例太大，否则熬出的汤太清淡，鲜味不够。另外汤品调理时，水应一次加足。如煲煮中途急需加水，可适量加入些温水或热水为宜，忌添加冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解。

调料加放要适度

广东煲汤的特点是原汁原味，无需过多地放入葱、姜、料酒等调料，调料宜少不宜多。否则汤便失去了食材原有的鲜香味。汤品煲制时，如需放入酱油起味，忌过早过多地放入，以免汤味变酸，颜色发黑变暗。鱼汤肉汤放盐应在出锅前调味即可，切记不要过早地放入盐，过早地放盐不但不能增加味觉感，反而会使食材蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够。另外论汤品的滋补效用，加入一些中药材汤煲，可使汤品风味更为独特，功效更为卓越。相对其他调理方法的汤羹类，一些本无味的食材调理时，除以汤头提味外，加放调料要也要适度，避免味型过于复杂。

食材选择要新鲜

食材煲煮时，按照汤的鲜浓程度，动物原料应选用富含蛋白质较多的鱼类、牛、羊、猪骨和鸡等禽类，新鲜的食材是做好汤的主要秘诀。死后3~5小时的鱼类、禽类煲汤最为营养味鲜，因为经过宰杀各个环节，肉质中的各种酶这时才会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质。

适合做汤的食材

汤料选材要酸碱平衡，合理膳食，荤素相间搭配，使身体酸碱平衡，才会健康。健康人的血液呈弱碱性，pH值大概是7.35~7.45之间，低于7.35时身体就会处于健康和疾病之间的亚健康状态；当体液pH值低于中性7时，就容易产生疾病。专家建议我们，每天摄入食物的酸碱比例应该为酸2、碱8。

酸性：肉类、蛋类、鱼类、贝类、酒类等属酸性食物。

碱性：水果、蔬菜，以及豆制品、乳制品、菌类和海带等。

酸性食物：食物中氯、硫、磷等非金属元素含量较高，在体内氧化分解最终产生的灰质呈酸性，这类食物就称为酸性食物。如猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、火腿、蛋黄、鲤鱼、牡蛎、虾，以及面粉、大米、花生、面粉、啤酒等。

碱性食物：食物中的钙、钠、钾、镁等金属元素含量较多，在体内经过代谢后最终生成碱性氧化物，这类食物称为碱性食物。如大豆、豆腐、番茄、菠菜、莴笋、萝卜、南瓜、土豆、藕、洋葱、海带、甘蓝、梨、苹果、西瓜、橙、柠檬、牛奶等。

中药补益类汤补

补气类：人参、白术、山药、红枣、党参、黄芪、甘草、银杏、陈皮等。

补血类：何首乌、当参、龙眼肉、当归、田七、红花、丹参、川芎、熟地黄等。

补阴类：玉竹、天门冬、百合、银耳、沙参、石斛等。

补阳类：冬虫夏草、枸杞、鹿茸片、杜仲等。

清热类：生地、决明子、黄芩、甘草、百合等。

五大基础调味料

咸味调料：包括精盐、酱油、酱类、豆豉等。

甜味调料：包括白糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、果酱、红糖等。

酸味调料：包括番茄酱、醋类、柠檬汁、橙汁、苹果汁等。

鲜味调料：包括味精、鸡汁、鸡精、蚝油、虾油、虾酱、虾子、鱼露等。

香辛料调料：包括红辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、花椒、八角、香叶、丁香、孜然、肉豆蔻、小茴香、陈皮、姜黄粉、紫苏、薄荷、砂仁、草果、洋葱、红花、肉桂等。



汤与调味品

的基底调和



绍酒：绍酒是家庭必备的佳美烹饪调料，在烹调中，能起到去腥、赋味、起鲜的作用。在烹煮汤品中，主要用于鱼肉、贝类、肉类汤品，在加热过程中，不但可使一部分含油脂多的原料被溶解，还可使汤品气味芳香，鲜美去腻。



鱼露：是以鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成。味道鲜美，含有少量盐分，鲜中有咸，在汤品中可广泛应用，常辅以其他调味品调味。



干白葡萄酒：是以葡萄为原料发酵酿造而成，味道甘美醇厚，葡萄味浓郁，不但可以佐餐，也可用于汤品调味，烹饪中最好在加热过程中添加，可起到去腥增香的作用。乙醇在加热过程中挥发后，汤品中葡萄香气浓郁，切忌加热时间不宜过长，否则汤品香气减弱。



辣油：由辣椒、植物油榨制，经过滤而成，在汤品中可起到赋辣、增色、增香作用。



蚝油：又称为牡蛎油，是以牡蛎为原料，经加工浓缩而成的一种鲜美调味品，口感咸鲜微甜，具有牡蛎所特有的鲜美滋味。因加盐分多少，有咸味蚝油和淡味蚝油之分，应用于汤品中，只需滴入少许，就可起鲜增味，可单独调味，也可与其他调料配合调味。



一品鲜酱油：用黄豆、面粉、食盐、白糖等制成的浅褐色酱油，味道极鲜，烹调前、烹调中、烹调后加入调味均可，在汤品中只需少许加入即可提鲜增味。



芝麻油：是由白芝麻提炼而成，一般一道汤品制作完成后，滴入数滴用于提味，增加香气和口感。



米露：采用大米、糙米、香蕉粉、香料、纯净水等原料经过浸提加工而成，含有多种微量元素及维生素，香郁可口，老少皆宜。用于烹调汤品时，不宜加热过长，以免营养素被破坏，适用于滚煮汤品。



姜汁：以姜为原料用压榨等方法加工而成。味道辛辣芳香，是烹饪中基础调味品之一，调和百味，去腥起香，常与葱、蒜配合使用。



鸡粉：主要以鸡肉为主料提炼加工而成的粉状鲜味调料，具有鸡肉香味，用法等同于鸡精，广泛应用于调味中。



番茄沙司：一般是由番茄酱，加入果醋、白糖、精盐和多种香辛料浓缩而成的。在汤羹中主要用于酸辣味型、酸甜味型，酸咸味型或需赋色起香的汤品中。添加量可按个人喜好适量加入，经常食用，还可以起到健胃消食、生津止渴、凉血平肝的作用。



椰浆、椰奶：椰浆是原汁提炼；椰奶，是由椰汁、牛奶经加工而成，配以一些果蔬煮汤，可美白肌肤，滋补养颜。



十三香：由13种香料配制而成，也有一些调料厂商，辅以少许其他香料密制而成。由于配方不同，味感也各有差异。相对于五香粉，应用汤品中，较五香粉味道浓郁。

汤品调料

味型速配

咸鲜味：一品鲜酱油、料酒、鸡精、精盐依次放入即可。

鲜辣味：葱花、虾油、辣酱、精盐依次放入即可。

酸辣味：醋、红辣椒、胡椒粉、精盐、香油、酱油、葱姜依次放入即可。

香辣味：辣豆瓣酱、蒜茸、姜茸、葱末、酱油、精盐、白糖、味精依次放入即可。

五香料味：八角、桂皮、小茴香、花椒、白芷磨粉、精盐、葱姜依次放入即可。

咖喱味：姜黄粉、芫荽、白胡椒、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜磨粉取适量，加精盐、葱、姜、料酒、味精依次放入即可。

甜酸味：番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、精盐、料酒、葱姜依次放入即可。

陈皮味：精盐、陈皮、味精、胡椒粉、葱姜依次放入即可。

十三香味：姜、山柰、草豆蔻、砂仁、丁香、云木香、八角、花椒、草果、陈皮、小茴香、肉桂、高良姜磨粉加精盐、鸡精依次放入即可。

葱椒味：洋葱、大葱、红椒末、精盐、鸡精、料酒、香油依次放入即可。

麻辣味：麻椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、精盐、味精依次放入即可。

酱香味：豆豉、精盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入即可。

美味汤底

大公开



猪骨高汤

制作方法：将猪棒骨、脊骨洗净斩块，入滚水锅中氽烫去血污，捞出后放入加有开水的汤锅中，

加葱段、姜块小火煲煮3~4小时熄火即可。

用途：各式汤品均宜，可作基础味进行调味。



奶油汤底

制作方法：将老母鸡加醋水清洗剁块，入滚水飞水，放入汤锅中，加入适量热水以小火熬制

2~3小时，再另起锅把奶油熔化和少许面粉拌匀，慢慢搅溶在汤中，使汤汁乳白略稠时，熄火即可。

用途：奶香浓郁，一般用于果蔬汤品调理。



鸡高汤

制作方法：将鸡架清洗干净，入滚水锅中焯透，放入汤锅内，加入适量清水煮沸，

小火熬煮2小时，再加几块姜片提味去腥，继续续煮至汤浓味香时撇去浮油熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，可依个人口味，加放原料提鲜汤头。



牛骨高汤

制作方法：牛龙骨洗净，放进开水锅中氽烫透去血水浮沫；捞出放入汤锅内，加适

量开水、姜块、少许葱段旺火烧沸，小火煲煮4~5小时，汤汁乳白见浓时离火即可。

用途：荤素汤品均宜，也可依汤品需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮牛肉清汤替代牛骨高汤。



番茄汤底

制作方法：将红色新鲜番茄用沸水烫去皮、籽切成颗粒，放入汤锅中炒软，加入适量

清水，然后放入洋葱块，以小火煮1小时，放入香菜续煮片刻熄火，最后将原汤过滤残渣即可。

用途：番茄汤底口感酸中有甜，色泽红艳，应用于各类汤品中可赋色、增味。



蔬菜高汤

制作方法：将莴笋、黄豆、胡萝卜、白菜择洗干净改刀，依次放入汤锅中，加入清水小火煮

1小时熄火，拣出原料，把残渣过滤，即可。

用途：另外可根据个人喜好加蔬菜熬煮，一般采用蔬菜根茎、淡色蔬菜较为适宜，常作为素汤底调理。



柴鱼高汤

制作方法：将昆布洗净，入汤锅浸泡20分钟，中火煮沸，转至小火，放入柴鱼片滚沸，打除浮

沫，离火，滤出清汤即可。

用途：柴鱼（鲣鱼的干制品）由于干得像一条柴而得名。是日本料理基本调味汤底，应用广泛，可用于各式汤品。



蘑菇高汤

制作方法：将松茸、虫草、羊肚菌、虎掌菌、牛肝菌的干品分别用温水浸洗泡软，用纱布

包扎好，放入汤锅内，加清水大火烧沸后，转小火煲煮2~3小时熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，作为汤底，菌味鲜香浓郁，调味一般无需鲜味调味品调理。



香菇高汤

制作方法：干香菇用清水浸软，去蒂洗净，二次清水浸泡50分钟，纱布过滤清水即可或置

火上煮沸。

用途：主要在汤品中起提味增香作用，一般不单独使用，而是加入辅料调味品进行调味。



熏骨高汤

制作方法：取小牛骨洗净剔除多余油脂，斩断，放入烤箱内烤至褐色，然后煮沸一锅清

水，放入烤牛骨，加香叶、百里香、丁香、陈皮滚沸后，转至小火煮3~4小时，撇清汤面，用纱布过滤清汤即可。

用途：各式荤素汤品，具有熏骨的焦香味。



顶汤

制作方法：将火腿、老鸡、猪瘦肉、牛龙骨余水后，放入滚水中加葱姜煲约4小时，用肉茸扫清汤

面，过滤即成顶汤（可用作高档食材汤底）。二汤：将顶汤的第一遍高汤用过之后，再将顶汤原料二遍熬煮。

用途：顶汤可用作高档食材汤底一般用于

烹煮燕窝、花枝、雪蛤、鲍鱼、海参等名贵原料；二汤可用于蔬菜汤的提味汤头。



泡菜汤底

制作方法：将鸡骨（或牛骨、猪大骨）加适量清水熬煮成高汤后，放入酸、甜、咸、辣各种

口味的泡菜和泡菜汁煮 30 分钟即成。

用途：口感香辣酸甜，只需按个人喜好加入蔬菜瓜果，不需复杂的调理方法，就可以烹煮一碗好汤。



苹果高汤

制作方法：将苹果切块，放入沸水煲煮 30 分钟即可。

用途：可用于各式汤中，带有清甜的苹果香气。



什锦果蔬汤底

制作方法：依个人喜好将各种蔬菜、水果放入果汁机中加适量清水搅打成汁，再回锅煮开即可。

用途：汤底色彩变化多样，由于蔬菜配比不同而不同，既营养又引人食欲，可用于海鲜、果蔬的余煮调理汤。



肉骨香料汤

制作方法：将肉骨洗净剔除多余油脂，放入沸水余烫，再放入滚水中煮 2 小时，加入香辛

料（如丁香、肉桂、百里香等）或五香粉、十三香放入汤锅中煮至入味即可。

用途：荤素汤品均宜，具有淡淡香料味和肉骨浓香味。



咖喱汤底

制作方法：将牛骨洗净，放入滚水中余烫，再放入热水中煮沸，将咖喱粉加少许清水

搅匀，再慢慢搅匀于牛骨汤（或鸡骨汤）中煮至入味即可。

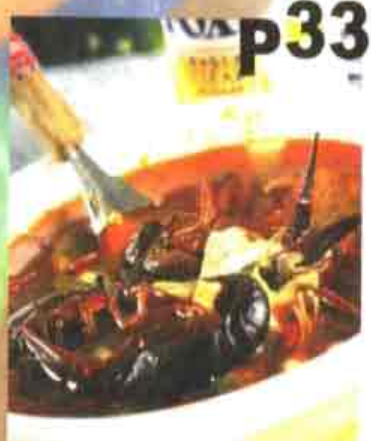
用途：荤素汤品均宜。



海鲜汤底

制作方法：锅中加适量清水煮开，将干贝、蛭肉、海红洗净放入，慢火煮 30 分钟即可。

用途：此汤底味道鲜美，应用于各式汤品中均可提鲜增味。



p33



p43

p28





瘦身降脂

身材苗条，减少脂肪堆积，是每一位爱美女士的毕生追求。血脂升高同时肥胖亦将相随，此部分精选了 84 道美味汤煲供您参考，希望能给您带来健康的身体，苗条的身材，充足的自信心。常煲瘦身降脂汤，婷婷玉立，清秀自然。



冬笋莴苣汤

原料

冬笋罐头1瓶，莴苣50克，红椒丝少许，姜丝少许。

调料

精盐适量，味精1/2小匙，花椒水2大匙，香油少许。

做法

1. 将冬笋控净水分，用流水冲洗干净，切条。
2. 莴苣择洗干净切段。

3. 汤锅中加8杯鸡汤，冬笋、姜丝、花椒水煨入味，待冬笋熟透后，下入莴苣、红椒丝氽烫2~3分钟，下入精盐、味精调味。滴入香油即可。

功效

此汤清热降火、利水减肥。



咸蛋芥菜肉片汤

原料

芥菜250克，咸蛋1只，瘦猪肉100克。

调料

生姜1片，精盐少许。

做法

1. 芥菜、瘦猪肉洗干净；瘦猪肉切片；咸蛋去壳；生姜洗干净，去皮，切片。
2. 瓦煲内加入清水，用猛火煲至

水滚，放入芥菜、瘦猪肉，滚至瘦猪肉熟透，加咸蛋和少许精盐调味，稍滚至咸蛋黄熟透即可。

功效

此汤具有解表利尿、宽肺化痰、利肠开胃的功效。



萝卜茅根瘦肉汤

原料

芫荽50克，红萝卜500克，新鲜白茅根、瘦猪肉各200克。

调料

精盐少许。

做法

1. 将芫荽、红萝卜、白茅根、瘦猪肉洗干净。
2. 芫荽切段；红萝卜去皮切成块状；白茅根切段。

3. 瓦煲内加入清水，用猛火煲至水滚，后放入原料，改用中火继续煲半小时，加盐少许调味即可。

功效

此汤健肠胃、通心脉、助消化、解肢热。



豆腐山斑肉片汤

原料

白豆腐1大块, 刮净的山斑75克, 肉片100克。

调料

生粉适量, 胡椒粉1/2小匙, 汤味料适量。

做法

1. 用油起锅, 将山斑放在锅中煎透, 溅入绍酒注入高汤, 加入豆腐, 用汤味料调味。

2. 用生粉将肉片拌匀, 放在锅内滚熟, 然后撒上胡椒粉, 倒在汤锅里调味即成。

功效

此汤具有祛风凉血, 排毒养颜, 滋阴润肺的作用。



冬瓜海带鸭骨汤

原料

鸭骨500克, 海带100克, 冬瓜100克, 四季豆50克, 玉米棒50克, 陈皮1块。

调料

精盐适量。

做法

1. 鸭骨洗净切块, 放入沸水中氽烫捞出。
2. 冬瓜去皮切块, 海带洗净打结,

四季豆择洗干净, 玉米棒切段, 陈皮浸软刮去瓤备用。

3. 将适量清水煲滚, 下入所有原料煮20分钟后, 再转至小火煲2小时, 下精盐调味即可。

功效

此汤滋阴补虚, 排毒养颜, 减肥利水。



豆腐笋丝蟹肉汤

原料

净梭子蟹肉100克, 豆腐50克, 笋肉, 蛋清, 水发香菇, 虾仁各适量。

调料

生油, 米醋, 胡椒粉, 姜丝, 茺荑叶, 绍酒, 盐, 味精, 生粉各少许。

做法

1. 笋肉洗净, 水发香菇择洗净, 豆腐切丝, 蛋清打匀。
2. 炒锅上火, 放入生油烧热, 放

入蟹肉, 虾仁, 绍酒, 加鲜汤烧沸, 放入盐, 味精, 胡椒粉推匀, 淋入生粉勾芡, 再将蛋清淋入, 米醋入锅, 搅匀后, 撒入茺荑叶即成。

功效

蟹肉味咸性寒, 清热, 散血, 滋阴, 脂肪含量低。



紫苏咖喱荸荠汤

原料

荸荠 200 克, 红椒 2 个, 香菇粒少许, 紫苏叶、洋葱末各少许。

调料

咖喱酱 1 大匙, 鱼露 1 大匙, 精盐适量。

做法

1. 将荸荠罐头开瓶, 控水切瓣。
2. 红椒去籽切花, 紫苏叶洗净切碎备用。

3. 锅内加 2 大匙鸡油烧热, 炒香洋葱, 放入香菇粒、紫苏叶、咖喱酱、鱼露炒匀, 倒入适量清水, 放入荸荠, 精盐煮至熟软, 点缀红椒花即可。

功效

此汤可降糖减肥, 清热凉肝, 净化血液。



冬菇津白肉丝汤

原料

猪瘦肉 100 克, 津白 50 克, 冬菇 2 只。

调料

料酒、酱油、上汤各适量。

做法

1. 猪肉切丝, 用酱油、料酒拌腌; 香菇和津白先用水浸泡; 冬菇去蒂切丝; 津白去硬头切成两段, 手撕成丝。

2. 锅内放入高汤, 放入冬菇和津白, 煮滚加入肉丝, 再滚开, 汤中加盐盛入碗中, 淋上几滴酒即成。

功效

猪瘦肉具有养肝、益血、补肾、润肠、利便的作用。



豆苗大蒜鱼丸汤

原料

鱼胶 100 克, 豆苗 2500 克。

调料

大蒜 1 头 (约 10 粒)。

做法

1. 将准备好的鱼胶制成鱼丸。
2. 豆苗洗净待用; 大蒜去衣洗净, 拍烂。
3. 起油锅放大蒜, 稍爆后放清水适量, 煮沸后放入制好的鱼丸, 煮

熟后再放豆苗, 然后调味即成。

功效

豆苗是豌豆萌发出 2—4 个叶子时的幼苗。鲜嫩清香, 最适宜做汤。在荷兰豆和豆苗中含有较为丰富的纤维素, 可以防止便秘, 有清肠作用。



豆腐生菜肉丝汤

原料

豆腐 200 克，生菜，肉丝各 30 克。

调料

植物油、绍酒、精盐、味精、清汤、麻油、生粉各适量。

做法

1. 豆腐去皮切块，放入开水锅中焯去豆腥味，冷水浸泡；将生菜入沸水锅中焯水，再切成粗末；肉丝也入沸水锅内焯水捞出待用。

2. 炒锅烧热后放生油，烧热后投入肉丝，倒入绍酒，加清汤，豆腐，再放入生菜末、盐，煮开后加入味精，用生粉勾芡，淋入麻油即可。

功效

豆腐能增加钙质的含量。具有利消化、减肥作用。



豆腐黄瓜排骨汤

原料

老黄瓜 1 个，豆腐 2 块，黄豆 50 克，排骨 600 克。

调料

陈皮 1 角，精盐少许。

做法

1. 黄皮老黄瓜 1 个（约 1500 克重），原个留皮，洗干净，开边去瓜瓢，切成大件；排骨洗干净，斩件；豆腐漂洗干净；黄豆去掉杂质，与陈

皮浸透，洗干净。

2. 瓦煲内加入清水，用猛火煲至水滚，放入原料，等水再滚起，改用中火煲至黄豆熟，以盐调味即可。

功效

黄豆含有丰富的微量元素，具有促进酶的催化作用。能增加新陈代谢，提高免疫力。



香菜黄瓜汤

原料

黄瓜 300 克，香菜 30 克，生姜 20 克。

调料

精盐适量，胡椒粉 1 大匙，鸡粉 1/2 小匙，香油少许。

做法

1. 黄瓜洗净切丝。
2. 香菜洗净切段备用，生姜去皮切丝。
3. 锅中加适量清水，加鸡粉，姜

丝煮滚，下入黄瓜，精盐滚沸，放入胡椒粉调味后，撒入香菜段，滴入香油即可。

功效

此汤健胃消食，排毒养颜，减肥。



蜜枣麦芽瘦肉汤

原料

麦芽 200 克，瘦猪肉 300 克，蜜枣 4 枚。

调料

精盐少许，料酒 1 大匙，味精适量，油适量。

做法

1. 麦芽炒至微黄，瘦猪肉洗干净，切成薄片，加腌料，使入味。
2. 蜜枣、麦芽放入滚水中，煲 45

分钟，放入瘦猪肉，滚至瘦猪肉熟透，加少许精盐调味即可。

功效

大麦性味甘、咸、凉，有清热利水、和胃宽肠的功效。久食令人肥白，滑肌肤，宽胸下气，消积进食。



腐竹瓜片汤

原料

腐竹 100 克，黄瓜 100 克，葱花、姜片各少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，清汤 2 杯，色拉油 2 大匙。

做法

1. 腐竹用温水泡开，切段；黄瓜洗净，切片备用。
2. 热锅入色拉油，下葱、姜爆香，

注入清汤，放入所有原料烧开，打去浮沫，加入调料续煮 2 分钟出锅即可。

功效

此汤清肺养胃，降低胆固醇。

提示

待水沸后，黄瓜下锅，可保持黄瓜的鲜味和色泽。



莲子黄瓜猪腩汤

原料

新鲜莲子 50 克，新鲜荷叶 1 角，老黄瓜 1 个，生薏米 100 克，猪腩 1 条。

调料

陈皮 1 角，精盐少许。

做法

1. 猪腩放入滚水煮 5 分钟，捞起，刮去腩苔，洗净；莲子去硬皮及心，洗净；老黄瓜洗净，连皮切厚件；

生薏米、陈皮浸透，洗净，荷叶洗净。

2. 瓦煲内加清水，用猛火煲至水滚，放入莲子、老黄瓜、生薏米、猪腩和陈皮，待水再滚起，改用中火煲 3 小时，再放入荷叶稍滚，以精盐调味即可。



螃蟹瘦肉冬瓜汤

原 料

螃蟹 2 只，西兰花 50 克，鲜贝肉 50 克，猪瘦肉 200 克，冬瓜 300 克。

调 料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做 法

1. 将螃蟹去壳，洗净后对切，再将蟹脚斩断。
2. 西兰花洗净切小朵，鲜贝肉洗净，冬瓜去皮切块。

3. 猪瘦肉洗净切块，放入沸水氽烫捞出待用。

4. 汤锅中注入 8 杯奶油高汤烧沸，下入所有原料，加精盐、鸡精煮至冬瓜透明时离火即可。

功 效

此汤清热解毒，养精益气，利水减肥。



凤爪排骨栗子汤

原 料

栗子肉 250 克，鸡脚 8 只，排骨 250 克。

调 料

陈皮 1 角，精盐适量。

做 法

1. 鸡脚滚水烫透，去老皮，斩去爪尖，洗净；栗子去壳，去衣，取肉；排骨洗净，斩件；陈皮浸透，洗干净，待用。

2. 全部用料放入水中，用中火煲 3 小时，加少许精盐调味即可。

功 效

栗子适用于因肾虚所致的尿频、腰腿酸软等症的辅助治疗。



番茄玉米汤

原 料

玉米粒 200 克，番茄 2 个，香菜末少许。

调 料

精盐适量，胡椒粉少许。

做 法

1. 番茄洗净用热水氽烫去外皮，去籽切丁备用。
2. 锅中加 6 杯奶油高汤煮沸，下入玉米粒、番茄、精盐、胡椒粉煮

5 分钟，撒入香菜末即可。

功 效

番茄中所含的番茄素，具有利尿和助消化的作用。番茄性味甘酸，具有清热解毒的作用，常喝此汤能调中开胃、降脂减肥、护肤美容。



清汤蟹味菇

原料

蟹味菇 200 克，墨鱼丸 150 克，海参菜适量，葱、姜丝少许。

调料

精盐 1 小匙，高汤 2 杯，鸡汁 1/2 小匙，花雕酒 1 小匙，胡椒粉，色拉油少许。

做法

1. 将蟹味菇去根洗净，海参菜与墨鱼丸分别焯水待用。

2. 锅入少许色拉油烧热，葱、姜丝炸锅，烹入花雕酒，倒入高汤，放入蟹味菇、海参菜、墨鱼丸、精盐、鸡汁、胡椒粉煮至入味，出锅即可。

功效

蟹味菇味道极鲜，具有免疫防癌、延年益寿、排毒养颜的功效。此汤汤清味美，咸鲜适口。



风菇莲花汤

原料

猪肉 200 克，莲子 50 克，黄花菜 100 克，枸杞 10 克

调料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，葱油少许，清汤 1 碗。

做法

1. 猪肉切丁，焯水；莲子、枸杞用温水泡开。
2. 净锅入清汤，加入猪肉丁、黄

花菜、莲子、枸杞同煮 5 分钟，加精盐和味精适量调味，淋少许葱油即成。

功效

此汤可补虚益气，减肥美容。

提示

对鲜黄花菜，每次不要多吃，处理不当易出现不良反应，一般以选用干品为宜。



杂锦鱿鱼汤

原料

干鱿鱼 2 条，鸡胸肉 250 克，猪肉、火腿肉、豆苗各 50 克，香菇 4 个，葱白、鸡蛋各 1 个。

调料

油、盐、白酒、生粉、味精各适量。

做法

1. 鱿鱼用热水泡 3 小时，洗净，除去筋皮，切块，再用冷水清洗，入锅煮 10 分钟取出；鸡肉切成丝，

冷水浸片刻捞出，加蛋清、盐、味精拌匀；香菇洗净去蒂切细丝；猪肉切细丝，加盐、白酒、生粉拌和腌制；火腿肉蒸过切细丝；豆苗切段；葱白切丝。

2. 油爆锅，放入鸡丝和肉丝炒熟，放入香菇、盐、酒炒几下，加入适量水，煮滚时加鱿鱼，勾薄芡，最后下豆苗、火腿丝即成。



冬菇冬笋肉丝汤

原料

冬菇4只,冬笋100克,猪肉150克。

调料

酱油、味精、精盐、生粉、香油各适量。

做法

1. 将冬菇、冬笋用凉水浸软洗净,分别切丝。
2. 猪肉切丝,加入盐、味精、面粉拌匀待用。

3. 将炒锅烧热,加油爆炒肉丝,加清水,放入冬菇、冬笋丝,待水煮开后,勾芡即成。

功效

冬菇是高蛋白、低脂肪的营养佳品。能促进人体血液循环,降低胆固醇含量。预防动脉硬化及高血压。



香菇木耳淡菜汤

原料

淡菜30克,香菇15克,木耳50克。

调料

精盐适量。

做法

1. 香菇去菌茎,浸软洗净;木耳浸开洗净,去蒂,淡菜浸软洗净。
2. 把香菇、淡菜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,再放入木耳,煮沸10分钟,

放入精盐调味即成。

功效

淡菜的营养价值较高,有“海中鸡蛋”之称。含有人体不能合成的必需脂肪酸,有降低血液胆固醇,美肤养颜的作用。



水煮喇叭小龙虾

原料

喇叭菌200克,小龙虾200克,葱、姜丝、蒜片少许。

调料

精盐1/2小匙,鸡粉1/2小匙,黄酒1大匙,高汤2杯,红油2大匙,麻椒粒10粒,辣豆瓣酱1大匙。

做法

1. 喇叭菌洗净切片焯水;小龙虾清洗处理干净备用。

2. 炒锅加入红油烧热,先放入麻椒粒、辣豆瓣酱、葱、姜丝炒香,再下入原料,烹入黄酒,加入高汤和其他调料煮至入味即可。

功效

喇叭菌氨基酸含量特别丰富,具有防病抗癌、开胃、助消化、祛脂减肥、排毒美容的功效。此汤香辣可口,汤汁香醇,喇叭菌柔中有脆。



黄瓜钱豆板汤

原 料

豆板 200 克，黄瓜钱 150 克，洋葱丝适量。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，面粉少许，黄油 1 大匙。

做 法

1. 豆板用流水冲洗干净，黄瓜钱用冷水泡软备用。
2. 锅中加入黄油熔化，炒香洋葱

丝，加入 6 杯清汤，下豆板、黄瓜钱、精盐、味精煮至入味，将稀释的面粉水倒入汤中搅稠后离火即可。

功 效

此汤降脂减肥，排毒养颜。



竹荪甜角乌鸡汤

原 料

发好的竹荪 150 克，云南甜角 100 克，净乌鸡肉 150 克，枸杞少许。

调 料

米酒 1 小匙，精盐 1 小匙，胡椒粉少许，鸡汤适量。

做 法

1. 竹荪切段，云南甜角去皮留肉，乌鸡用冷水冲去血水，入滚水中焯透待用。

2. 锅中注入鸡汤，放入原料大火烧沸，打去浮沫，转至小火加调料炖至入味，出锅即可。

功 效

竹荪具有滋阴养颜，减肥健身，清热润肺之功效。常食竹荪可减少腹壁脂肪的堆积，减肥美体。此汤咸鲜甜美，汤鲜肉烂。



虾子白菜汤

原 料

白菜 300 克，虾子 50 克。

调 料

姜丝、葱段、精盐、味精、料酒各适量。

做 法

1. 白菜洗净，切成长细条待用。
2. 炒锅置火上，注油烧热，放入虾子、葱段、姜丝炒出香味，然后放入白菜炒软盛出。

3. 汤锅置火上，添汤煮沸，把炒软的白菜倒入汤锅里，煮熟，最后放入精盐、料酒、味精调味即可。

功 效

白菜对于促进造血机等的恢复，抗血管硬化和阻止糖类转变成脂肪，防止血清胆固醇沉积具有良好的功效。



山楂决明红枣汤

原 料

山楂 20 克, 草决明 15 克, 红枣 5 粒。

调 料

冰糖适量。

做 法

1. 山楂、草决明、红枣去核, 洗净。
2. 把全部用料放锅内, 加清水适量。武火煮沸后, 文火煲 1 小时, 冰糖调味, 代茶饮用。

功 效

山楂具有消积食、健脾胃、降压、降脂的功效。山楂的有机酸含量较高, 容易腐蚀牙齿表面的釉质, 故应尽量少吃鲜果。煮山楂时忌用铁锅、铜锅, 以免破坏营养成分。脾胃虚弱者最好不要食用山楂, 健康人食用也应有所节制。此汤具有润肠通便、降压、降脂的功效。



蔬菜水晶球

原 料

菜心 100 克, 冬瓜 200 克。

调 料

精盐 1 小匙, 胡椒粉少许。

做 法

1. 将冬瓜去皮、瓤, 用小勺挖成椭圆形, 然后修饰成圆球。
2. 菜心去根, 洗净放入果汁机搅打成汁备用。
3. 将打好的蔬菜汁倒入汤锅中,

加适量清汤搅匀烧沸, 下入冬瓜球, 精盐煮至冬瓜球透明时, 下入胡椒粉调味即可。

功 效

此汤清热解毒、减肥润燥。



生姜酸菜墨鱼汤

原 料

墨鱼 200 克, 嫩生姜 40 克, 咸酸菜 30 克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 将墨鱼择洗干净, 制成墨鱼胶, 然后用手将其制成鱼丸 5~6 粒。
2. 把嫩生姜洗净, 切薄片; 咸酸菜浸洗净, 切丝。

3. 把全部用料放入锅内, 加清水适量, 煮沸 20 分钟, 放精盐调味即成。

功 效

墨鱼可鲜食或制干食用, 其营养丰富, 所含多肽有抗病毒、抗辐射的作用。具有养血滋阴、养颜美容的功效。



牛肉苦瓜汤

原 料

苦瓜 600 克，牛肉 200 克。

调 料

生抽，白砂糖，麻油，生粉，精盐各少许。

做 法

1. 将生抽、白砂糖、麻油和生粉拌和调匀，制成腌料；牛肉洗净，抹干，横纹切薄片，加入腌料；苦瓜开边去瓢，去瓜仁，洗净，切成

薄片。

2. 瓦煲内加清水，用猛火煲至水滚，放入苦瓜，滚半小时，加入牛肉，稍滚，以精盐调味即可。

功 效

此汤清热泻火，健脾胃，清热解毒，降血糖。



三丝鱼汤

原 料

鱼肉 125 克，青椒，水发香菇，熟火腿丝各 20 克。

调 料

生油，绍酒，银鱼，精盐，味粉，胡椒粉，清汤，生汤各适量。

做 法

1. 将鱼洗净沥干水分，放入盛器加绍酒、精盐、味粉、胡椒粉拌匀。
2. 将青椒、香菇、熟火腿切丝。

3. 炒锅上火烧热，放入清水，绍酒煮沸，投入银鱼焯熟，倒入漏勺沥去水分，取原锅放入油烧热，投入青椒丝、香菇丝兜炒至熟，溅入绍酒，加清汤、精盐、味精，烧沸后放入鱼肉，熟火腿丝推匀，用生粉勾成薄芡出锅装入汤碗即可。



豆腐咸鱼汤

原 料

咸鱼头 1 个，豆腐 4 块。

调 料

生姜 1 片。

做 法

1. 咸鱼头、豆腐、生姜洗干净，咸鱼头斩件，入锅稍煎，去腥味；生姜去皮，切片。
2. 咸鱼头、生姜片放瓦煲内，加满水，用猛火煲滚半小时，后放入

豆腐，猛火煲 20 分钟即成。

功 效

鱼头是最为优秀的天然健脑食品，鱼头内含有的比任何其他天然食品丰富得多的 DHA 物质，是不饱和脂肪酸，能使大脑细胞活跃，增强记忆力。



虾米冬瓜汤

原料

冬瓜(去皮去瓢)300克, 虾米、熟油各适量, 上汤或清水300克。

调料

精盐、味精、葱花各少许。

做法

1. 将去皮、瓢的冬瓜切成1.5厘米长、1.5厘米厚的片; 虾米用温水洗去泥沙待用。
2. 将锅放火上, 加入上汤烧开。

再放入冬瓜、虾米和精盐, 烧10分钟左右, 待冬瓜煮熟, 加入葱花、味精和熟油即成。

功效

此汤利尿消肿、清热解毒、清胃降火。冬瓜能解鱼毒、酒毒。经常食用能去掉体内多余脂肪。



绿豆芹菜汤

原料

绿豆60克, 芹菜60克, 鸡蛋1只。

调料

精盐适量。

做法

1. 绿豆洗净, 清水浸2小时, 拣去浸不发的死豆; 芹菜摘去叶, 洗净切段; 鸡蛋取蛋清。
2. 把绿豆、芹菜放搅拌机内, 加清水适量, 搅成泥状。

3. 把两碗清水煮沸, 倒入绿豆芹菜泥, 搅匀煮沸, 再放鸡蛋清推匀, 放入精盐调味即成。

功效

芹菜的营养价值很高, 蛋白质是其他蔬菜的数倍, 钙和铁含量是西红柿的20倍, 具有增进食欲, 促进血液循环, 利大小便, 降血压, 降脂作用。



珧柱海带煲蚝豉汤

原料

海带、江珧柱各50克, 蚝豉(即牡蛎干)100克, 瘦猪肉200克。

调料

生姜1片, 精盐少许。

做法

1. 海带、蚝豉、江珧柱浸透, 洗净; 海带切块; 江珧柱撕碎; 瘦猪肉、生姜洗净, 瘦猪肉切丝, 生姜去皮, 切片。

2. 瓦煲内加清水, 用猛火煲至水滚, 加入材料, 改用中火煲3小时, 加精盐调味即可。

功效

江珧柱又名干贝, 鲜品叫带子, 能调中下气、止渴, 利五脏, 缩小便, 去积滞; 滋阴降火。



鱼头玉竹汤

原料

半边大鱼头 175 克，玉竹 25 克，开水 300 克。

调料

生姜、精盐、味粉、胡椒粉、绍酒、熟油各适量。

做法

1. 将玉竹洗干净，放在小炖盅内。
2. 用油起锅，把鱼头放在锅中煎透，滴入绍酒，铲起，放入炖盅。

加入精盐、味粉、姜块、开水，炖半小时，取起，撒入胡椒粉调味即成。

功效

玉竹又名尾参，是少有的药食同源品。性甘，微苦，能养阴润燥，生津止渴，减肥。



瘦肉番茄粉丝汤

原料

猪瘦肉 100 克，番茄 100 克。

调料

粉丝、上汤、精盐、味精、料酒、葱、姜、香油各适量。

做法

1. 将瘦肉、番茄、葱、姜分别切成细丝；粉丝用温水泡软。
2. 炒锅上火，加入上汤烧开，加粉丝、葱姜丝、料酒，继续烧开。

再加入肉丝、番茄丝，待汤滚开，加味精，速起锅，淋入香油即可。

功效

番茄中所含的番茄素，具有利尿和助消化的作用。番茄性味甘酸，具有清热解毒，补中和血，益气生津，健胃消食的功效。



雪梨响螺百合汤

原料

百合 50 克，雪梨 2 个，大只响螺 1 只。

调料

陈皮 1 角，精盐少许。

做法

1. 响螺去壳去肉，去肠脏污秽物质，洗干净，切成片状；雪梨去蒂，去心，洗干净，切成块状；百合、陈皮洗干净。

2. 瓦煲内加入清水，用猛火炖至水滚，加入材料，改用中火继续煲 3 小时，加少许精盐调味即可。

功效

梨性味甘，微酸，凉，生津除烦止渴，滋阴润肺止咳，清热泻火化痰。



赤豆蜜枣粉葛汤

原料

粉葛 500 克，赤小豆 100 克，蜜枣 4 枚。

调料

精盐少许。

做法

1. 粉葛撕去皮筋，洗净，切厚件；赤豆浸洗干净，沥干水分；将蜜枣洗净。
2. 瓦煲内加清水，用猛火煲至水

滚，放入材料，待水再滚起，改用中火煲 3 小时，以盐调味即可。

功效

赤豆性味甘、酸、平，有清热利水、散血消肿、解毒、补血的功效。消瘦者不宜过多食用赤豆。



番茄蛋清汤

原料

鸡蛋 1 个，番茄 250 克。

调料

葱 1 根，精盐适量。

做法

1. 鸡蛋取蛋清，盛入碗中用筷子打匀；番茄洗净，切块；葱去须，洗净，切葱花。
2. 煮沸清水适量，放番茄煮熟，放鸡蛋清搅匀，放葱花，煮沸放精

盐调味即成。

功效

鸡蛋含有卵磷脂、维生素和矿物质等，是较好的健脑益智食物，番茄中含有的番茄红素对心血管有保护作用。番茄素具有利尿和助消化的作用。



冬瓜苡米墨鱼汤

原料

墨鱼 200 克，冬瓜 250 克，苡米 20 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 冬瓜连皮洗净，切块；苡米洗净，浸半小时；墨鱼洗净，去骨。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火续煮

1 小时，放精盐调味即成。

功效

冬瓜味甘，而性寒。水份多，热量低；能去掉人体内多余的脂肪。具有减肥降脂的作用。墨鱼则有滋阴养血的功效。



紫菜冬菇肉丝汤

原料

猪瘦肉 40 克，紫菜 15 克，冬菇 20 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 瘦肉洗净切丝；紫菜撕成小片，清水浸开，洗净；冬菇浸软，去蒂，洗净，切丝。
2. 把冬菇放入锅内，加清水适量，

煮沸 15 分钟，放入紫菜煮沸后，再放肉丝，再次煮沸，放入精盐调味即成。

功效

此汤能促进人体血液循环，降低胆固醇。含有丰富的维生素和矿物质，能清热利尿、补肾养心、排毒养颜。



虾米白菜心汤

原料

白菜心 300 克，虾米 50 克，水发香菇 4 个，上汤 600 克。

调料

火腿、鸡油、精盐、味精各少许。

做法

1. 将白菜心切成长条，用沸水稍烫，捞出沥净水；虾米洗净，用温水泡好；火腿切成长条；把香菇摘洗干净，挤干水分，一切两半。

2. 锅内加入上汤、火腿、香菇、虾米、白菜心、精盐，烧开，撇去浮沫，待白菜软烂时加入味精，淋上鸡油，盛入汤锅即可。

功效

白菜味甘，性平。能解毒、除烦、通肠利胃、补中消食、利尿、降脂减肥。



虾米三鲜汤

原料

瘦肉 50 克。

调料

虾米、茭白、葱、姜、精盐、味精、香油、生粉、蛋清各适量。

做法

1. 虾米、茭白洗净，茭白切成菱形块；肉切丝，加入生粉、蛋清、精盐、味精、葱、姜、香油搅拌。
2. 在汤中首先放入虾米，水开后

依次放入拌好的肉丝、茭白块，待滚即可。（要将肉丝提前拌好，使肉丝入味。）

功效

此汤能泻热、通便利肠、利五脏、去烦热、解酒毒、利二便。



海参菜豆腐丸子汤

原 料

海鲜丸子 200 克，内酯豆腐 1 盒，
海参菜 30 克，葱花少许。

调 料

精盐适量，鸡精 1/3 小匙。

做 法

1. 豆腐放入盐水中浸泡 10 分钟捞出切菱形块，海参菜用清水泡开洗净与海鲜丸子均装盘待用。
2. 锅中加 6 杯猪骨高汤煮沸，下

入所有原料煮至海鲜丸子浮起时，加精盐、鸡精调味离火即可。

功 效

此汤排毒养颜，益气补虚，润燥生津。



金针木耳瘦肉汤

原 料

猪瘦肉 60 克，金针菜 20 克，黑木耳 15 克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 猪瘦肉洗净，切片，用酱油、生粉拌匀。
2. 金针菜洗净，去蒂，浸软；木耳浸软，洗净。

3. 把金针菜、木耳放入锅内，加清水适量，煮沸 5 分钟，放猪瘦肉片，煮熟放入精盐调味即成。

功 效

此汤具有润肺、清涤胃肠的作用。

提 示

食用木耳时要注意，鲜木耳含有毒物质，须经过干燥加工后方可食用。鲜金针菜不宜食用，应干燥后食用。



黄芪鲫鱼汤

原 料

鲫鱼 1 条（约 200 克）。

调 料

黄芪 30 克，生姜 2 片，玉米油少许。

做 法

1. 黄芪洗净，鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。
2. 黄芪放锅内，加 3 碗水煮剩约半碗，再加水重复煮 2 次，把 3 次黄芪汤混合约 2 碗。

3. 把黄芪汤、鲫鱼、姜片一齐放炖盅内，隔开水炖 1 小时，加玉米油少许，调味即成。

功 效

鲫鱼含丰富的蛋白质，而脂肪、碳水化合物含量少。鱼肉中含有很多水溶性蛋白质和蛋白酶，鱼油中含有大量的维生素 A 等，有益气健脾、利尿消肿作用。



红绿豆珧柱瘦肉汤

原料

猪瘦肉 60 克，珧柱 15 克，红豆 15 克，绿豆 15 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 珧柱洗净，浸软撕碎；猪瘦肉洗净，切丝；红豆、绿豆洗净，清水浸半小时。
2. 把全部用料放入锅内，加清水

适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，放入精盐调味即成。

功效

珧柱又名干贝，鲜品叫带子，能够调中下气，止渴，利五脏，缩小便，去积滞；滋阴降火。此汤能消暑利尿，清热利水。



草决明杞子牛肉汤

原料

牛肉 60 克，草决明 15 克，枸杞子 15 克，黄精 15 克。

调料

生姜 2 片，精盐适量。

做法

1. 草决明、杞子、黄精、生姜洗净；牛肉洗净，切件。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火煲至

2 小时，放入精盐调味即成。

功效

枸杞子有滋补肝肾，明眼目，益面色，长肌肉，坚筋骨之功效。它在滋补阴血的基础上还有助阳气的作用。久服有推迟衰老，延年益寿的效果。



奶汁姬松茸卷

原料

姬松茸 200 克，金针菇 100 克，冬瓜 100 克，胡萝卜丝、碎芹少许。

调料

精盐 1 小匙，蒜泥 1/2 小匙，白葡萄酒 1 小匙，奶油 1 大匙，鸡汁 1 小匙，牛奶加清汤 1 杯。

做法

1. 姬松茸、金针菇洗净，冬瓜切薄片，入滚水中氽烫备用。

2. 将金针菇铺入窝盘中，姬松茸卷入冬瓜片内，加少许精盐、鸡汁、白葡萄酒略腌片刻，置于其上。

3. 锅入奶油融化，加蒜泥炒香，加入清汤，牛奶烧沸，淋入盘中，入蒸箱蒸 5 分钟取出，淋热油，撒胡萝卜丝、碎芹即可。

功效

姬松茸具有抗癌，降血糖，降胆固醇，改善动脉硬化的效用。



虾米萝卜丝汤

原料

白萝卜 200 克。

调料

虾米、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 将萝卜洗净，切丝；虾米摘去杂质，洗去泥沙待用。虾米洗净后即从水中捞出，不要浸泡，以防鲜味流失。

2. 锅置火上，注入清汤，放入虾米煮出味后将萝卜丝加入，继续煮至萝卜丝烂软为止，然后将精盐、味精、胡椒粉放入，烧开后淋入香即成。

功效

此汤助消化，促进新陈代谢，可消除肠内易积存废物或废气。



油菜玉米汤

原料

玉米粒 150 克，油菜 200 克，虾仁 50 克，洋葱 1/3 个。

调料

精盐 1 小匙，黄油 2 大匙，浓缩鸡汁 1/3 小匙。

做法

1. 油菜洗净去根，从中间切开。
2. 洋葱切末备用。
3. 锅中加黄油预热熔化，放入洋

葱末炒香后，倒入适量清汤，将玉米粒下入锅中，加精盐、鸡汁煮片刻，见汤汁滚沸时，下入油菜烫至翠绿，出锅即可。

功效

此汤清热解毒，降脂，养肌肤。



荸荠豆腐紫菜汤

原料

紫菜 50 克，荸荠 10 个，豆腐 2 块，瘦猪肉 200 克。

调料

生姜 1 片，精盐少许。

做法

1. 紫菜浸透发开，淘洗干净，去砂粒；豆腐洗干净后切成粒状，荸荠、瘦猪肉和生姜洗干净。
2. 荸荠去蒂，去皮，切成块状；

瘦猪肉切成块状；生姜去皮，切片。
3. 瓦煲加入清水，用猛火炖至水滚，加入材料，改用中火继续煲 2 小时加精盐少许调味即可。

功效

紫菜含有丰富的维生素和矿物质，能清热利尿，补肾养心，降低血压，促进人体代谢。



辣汁冬瓜汤

原 料

冬瓜 300 克，海带丝少许，葱姜末各少许。

调 料

精盐适量，辣酱 1 大匙，烧汁 2 大匙，料酒 1 大匙。

做 法

1. 冬瓜洗净去皮，切成扇形块。
2. 将所有调料放入容器内对成酱汁待用。

3. 将 8 杯高汤注入汤锅中，加入对好的酱汁，葱姜末煮沸，下入冬瓜煮至透明，放入海带丝续煮片刻离火即可。

功 效

此汤排毒养颜，利水减肥。



菠菜板栗鸡汤

原 料

鸡翅 300 克，板栗 100 克，菠菜 100 克，蒜 3 瓣，姜片少许。

调 料

精盐适量，老抽适量，味精 1/2 小匙，烧汁 1 大匙。

做 法

1. 选鸡全翅洗净改刀放入热水氽烫去血水捞出待用。把板栗放入沸水中烧熟，取出剥壳，菠菜洗净放

入沸水烫一下，捞出冲凉备用。

2. 锅置火上，放入色拉油烧热，炒香蒜仔、姜片，下入鸡翅、栗子、老抽，烧汁炒至上色，烹入料酒，倒入适量清水煮开，小火焖熟烂后，放入菠菜，味精续煮 2 分钟即可。

功 效

此汤补脾肾，通肠胃，润泽肌肤。



鲍鱼菇青笋煲双瓜

原 料

鲍鱼菇 200 克，冬瓜，南瓜各 120 克，青笋 50 克，番茄 1 个，洋葱丁，碎芹叶少许。

调 料

精盐 1 小匙，白糖 1 小匙，黑胡椒 1/3 小匙，蚝油少许，色拉油 2 大匙。

做 法

1. 鲍鱼菇用清水脱去盐分，青笋去老皮切段，冬瓜、南瓜切块，番茄

入热水烫一下，剥去外皮，切丁备用。

2. 锅入色拉油烧热，将洋葱丁、番茄炒软后，倒入高汤，加入鲍鱼菇、冬瓜、南瓜、青笋及调料炖至入味，待汤汁见稠时，撒碎芹叶即可。

功 效

鲍鱼菇营养丰富，具有滋养、补脾胃，除温邪，驱风散寒，舒筋活络的功效。常食可治肥胖症、心血管病。此汤汤色红亮，咸香利口。



鱼肉芒果咖喱汤

原 料

鳕鱼 200 克，芒果 50 克，洋葱末、香菜末各少许。

调 料

鱼露 1 小匙，咖喱粉酱 2 杯，辣椒粉 1 小匙，椰汁少许。

做 法

1. 将鳕鱼处理干净切块，芒果去皮去核，切成见方块备用。
2. 锅中加 6 杯高汤及椰汁烧沸，

将其他调料、洋葱末放入容器内搅匀，连同鱼肉倒入锅中煮至入味，再放入芒果续煮片刻，撒入香菜即可。

功 效

此汤调和脾胃、保护心血管、降脂减肥。



一品菌王汤

原 料

羊肚菌 200 克，松茸 100 克，牛鞭 150 克，鲜贝 50 克，法香少许。

调 料

精盐 1 小匙，复合味粉 1/2 小匙，葱油少许，顶汤适量。

做 法

1. 羊肚菌用温水泡至回软，流水冲洗；松茸切片；牛鞭切梳子花刀待用。

2. 炒锅置火上，加顶汤与原料烧沸，倒入汤煲内转至慢火煲 45 分钟，放入精盐、复合味粉调味，离火，淋葱油即可。

功 效

羊肚菌、松茸具有健胃补脾、美容养颜、抗衰老、延年益寿等功效。此汤菌味香浓，鲜香醇厚。



干贝冬瓜汤

原 料

干贝 80 克，冬瓜 300 克，猪骨 100 克，姜丝少许。

调 料

精盐适量，料酒 2 大匙，胡椒粉少许。

做 法

1. 猪骨斩断洗净飞水取出，再滚水煲 40 分钟，拣出猪骨离火。
2. 干贝洗净放入温水中浸涨，冬

瓜去皮切块。

3. 将煲好的猪骨高汤再次煲滚，下入干贝、冬瓜、姜丝慢火煲 40 分钟，下调料调味即可。

功 效

此汤清热去湿、减肥、补肾平肝。



鸡肉炖冬瓜

原 料

鸡肉 100 克，冬瓜 250 克。

调 料

精盐 5 克，生姜 3 克，葱 3 克，味精 2 克，料酒 5 克。

做 法

1. 生姜、葱分别洗净切成末，冬瓜洗净去皮，切成片。
2. 鸡肉洗净砍成块，放于锅中，加水至略超过鸡块，加入料酒、姜

末，小火炖，随时除去浮沫，至鸡块炖至酥烂时，下冬瓜片，一起炖至酥烂，加葱末和精盐、味精调好味即成。

功 效

此汤滋阴补虚，排毒养颜，减肥利水。



圆肉莲子蛤肉汤

原 料

蛤蜊肉 15 克，桂圆肉（干）10 克，莲子 15 克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 桂圆肉洗净，莲子（去心）洗净，浸 1 小时；蛤蜊肉洗净。
2. 把桂圆肉、莲子、蛤蜊肉全部放入锅内，加清水适量，武火煮沸

后，再用文火续煲 2 小时，放精盐调味即成。

功 效

桂圆又名龙眼，其果肉含蛋白质、葡萄糖、蔗糖、多种维生素和无机盐。龙眼干制品的营养价值在各种水果中名列前茅。能益心健脾，滋补气血。



玉米菠菜蛤蜊汤

原 料

玉米粒 1 罐，菠菜 150 克，蛤蜊 300 克。

调 料

精盐适量，胡椒粉 1 大匙，料酒 1 大匙。

做 法

1. 将蛤蜊泡淡盐水中吐沙备用。
2. 玉米粒罐头打开，控净水分倒出玉米粒。

3. 菠菜择洗干净切段。

4. 汤锅置火上，倒入 8 杯高汤，加玉米烧沸，下入蛤蜊。调料煮至开壳，再下入菠菜滚沸即可。

功 效

此汤滋润五脏，降脂、美容。



大白菜素汤

原料

大白菜 500 克。

调料

大蒜 2 根，精盐适量。

做法

1. 大白菜洗净，切粗丝；大蒜去须，洗净切段。
2. 煮沸适量清水，放大白菜、大蒜，煮熟放精盐调味即成。

功效

白菜味甘，性平。能解毒，除烦，通肠利胃。可治肺热咳嗽，便秘消毒，消渴下气。白菜含有大量的维生素 C，可防治动脉硬化及心血管病。具有补中消食，利尿、通便，和预防乳腺癌的发生作用。



冬瓜红枣汤

原料

猪瘦肉 30 克，冬瓜 500 克，红枣 500 克，洋葱 30 克。

调料

生粉，精盐各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切粒，用生粉拌匀；冬瓜去皮，洗净，切粒；红枣去核，洗净，搅成泥状；洋葱洗净，切粒。
2. 煮开适量清水，放冬瓜粒煮熟，

放洋葱粒，红枣泥搅匀，再放猪瘦肉粒，煮熟后放少许湿生粉，再煮沸，放精盐调味即成。

功效

此汤可补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒。常食冬瓜可消除体内多余脂肪，具有减肥降脂的作用。



银耳炖白鸽

原料

白鸽 2 只，干银耳 25 克，瘦肉 100 克，火腿粒 25 克。

调料

生姜 2 片，葱 2 根，黄酒，精盐，味精各适量。

做法

1. 将白鸽宰杀，洗净，取出内脏，用刀背敲折翅骨、脚骨；将瘦肉洗净后切片，在沸水中略烫过后，放

入炖盅内，再加火腿粒、白鸽，鸽胸朝上，然后在鸽胸上放生姜、葱、黄酒，精盐少许以及沸水 750 克，炖至白鸽近软烂时取出。

2. 倒出原汤，拆掉鸽的腔骨及锁喉骨，将白鸽与原汤过滤后再放入盅内，把洗净烫过的银耳放入鸽盅内，加入味精，精盐调味加盖再炖 1 小时即成。



胡辣冬笋汤

原 料

冬笋罐头1瓶,胡萝卜1根,油豆腐50克。

调 料

胡椒粉适量,辣椒酱少许,精盐适量,鸡精1/2小匙。

做 法

1. 将冬笋洗净控水,切圈。
2. 油豆腐切块,胡萝卜洗净切条备用。

3. 锅中加入色拉油烧热,下入辣椒酱,油豆腐略炒,倒入8杯高汤煮沸,下入冬笋圈、胡萝卜及所有调料煮15分钟即可。

功 效

此汤可促进新陈代谢,消食滞,降脂减肥。



首乌黑豆煲鸡脚

原 料

鸡脚8只,猪瘦肉100克,黑豆20克,红枣(去核)5粒,首乌10克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 鸡脚斩去趾甲,洗净出水过冷。
2. 将猪瘦肉洗净备用;红枣、首乌洗净备用。
3. 将黑豆洗净,放锅中炒至豆壳

裂开时取出盛入盘中待用。

4. 全部用料放入煲内,加清水适量,用文火慢煲3小时,下精盐调味即成。

功 效

此汤美肤养颜,滋阴养血。黑豆有补肾滋阴,补血明目,除湿利水的功效。



南瓜蒜茸汤

原 料

南瓜250克。

调 料

大蒜头6粒,精盐适量、湿生粉适量。

做 法

1. 将南瓜去皮去核,洗净,然后切粒待用。
2. 蒜头去衣,磨烂为蒜茸。
3. 起油锅,放入南瓜、蒜茸略炒,

放清水适量,煲至南瓜熟透,放少许湿生粉,稍煮放入精盐调味即成。

功 效

南瓜可有效治疗糖尿病、高血压及肝脏和肾脏的一些病变。能促进人体胰岛素的分泌,增强肝肾细胞的再生能力。



黑木耳瘦肉红枣汤

原料

猪瘦肉 300 克，黑木耳 30 克，红枣 20 粒。

调料

酱油、料酒、生粉、精盐、味精各适量。

做法

1. 用清水浸泡黑木耳，洗净；红枣去核洗净；瘦肉洗净切片，用调料腌 10 分钟。

2. 把黑木耳、红枣放入煲内，加清水适量，文火煲汤 20 分钟，放入瘦肉煲熟，放精盐、味精调味即成。

功效

此汤润肠通便，滋阴养血，排毒养颜，降压降脂。



鲜菇肉片汤

原料

鲜菇 150 克，瘦肉 100 克。

调料

姜 2 片，红萝卜数片，酱油、生粉各少许。

做法

1. 将鲜菇切削去底部，过水冲洗干净，沥干水分；将瘦肉洗净后切薄片，加腌料腌匀。

2. 烧滚开水，加入鲜菇、姜片及

红萝卜稍滚，再加入腌制好的肉片滚至烂熟，调味即成。

功效

鲜菇中的多糖化合物有预防及治疗癌症的作用。鲜菇有降血糖、理气开胃之功效。能消除疲劳，增进食欲，帮助消化。



鲍鱼萝卜汤

原料

干鲍鱼 50 克，鲜萝卜 125 克。

调料

精盐、姜、味精、料酒、鸡油、熟油、高汤各适量。

做法

1. 将干鲍鱼洗净，再用热水浸泡，发开后去泥沙杂物，放锅内，注入适量清水，上笼蒸 1 小时取出；萝卜洗净切条。

2. 烧热锅加油，将姜片炒香，溅入料酒，注入高汤，加入精盐、味精，将鲍鱼和汤一同倒入锅中，烧煮一段时间，再加萝卜条，烧煮上味，淋入鸡油即成。

功效

此汤可调中下气，促进新陈代谢，降脂减肥。



芦笋菠菜汤

原 料

芦笋 300 克，菠菜 200 克，土豆 50 克。

调 料

黄油 2 大匙，牛奶 3 大匙，精盐适量。

做 法

1. 将芦笋洗净切下芦笋根及芦笋尖；笋茎用片刀削薄片，放入沸腾的水中烫一下立即捞出冲凉。
2. 菠菜洗净，叶摘下留用，茎放

入打汁机内加适量清水搅打成汁；土豆去皮洗净切块蒸熟捣碎待用。
3. 锅内加黄油熔化，加土豆泥、牛奶搅匀，倒入菠菜汁 8 杯煮沸，再放入芦笋、菠菜叶，精盐煮至入味即可。



白萝卜汤

原 料

白萝卜 1500 克。

调 料

精盐适量，白糖适量，味精少许。

做 法

1. 将白萝卜洗净，去皮，切成小块，备用。
2. 将白萝卜下锅，加适量水，加热煮沸，放入精盐、白糖，然后改成文火煮至熟烂为止，放入味精，

调味即成。

功 效

萝卜营养丰富，药用广泛。萝卜具有下气、定喘、祛痰、消食、除胀、利便、止气痛等功效。嚼食生萝卜数片，可解多食胃胀或吐酸。



瘦肉花菜汤

原 料

金针菜（黄花菜）25 克，猪瘦肉 200 克。

调 料

料酒 2 克，酱油 3 克，猪油 5 克，精盐 3 克，味精 0.5 克。

做 法

1. 将猪瘦肉洗净切成薄片，放于碗中，加入料酒、酱油和精盐，拌和均匀，腌渍入味；金针菜用温水

润软，剪去花蒂，洗净沥干。

2. 炒锅洗净，注入清水 400 毫升，用大火烧开后，先下猪瘦肉片，煮至八成熟，再下金针菜和猪油，煮至熟透，加味精调味即成。

功 效

此汤清涤肠胃，减肥降脂。



金针鸡丝汤

原料

鸡肉 150 克，金针菜 60 克，冬菇 3 个，黑木耳 30 克，葱 1 根。

调料

精盐、味精、料酒、酱油、生粉各适量。

做法

1. 金针菜、木耳、冬菇用清水浸软，洗净；冬菇切丝；鸡肉洗净切丝。
2. 将鸡肉丝用料酒、酱油、生粉

等腌料腌过；葱洗净，切葱花。

3. 把金针菜、冬菇、木耳放入开水锅内，用文火煲沸几分钟，再放入鸡肉丝煲至熟，放葱花、精盐、味精调味即成。

功效

此汤减肥利水，清涤胃肠。



纯菜鸡丝汤

原料

鸡脯肉、莼菜各 100 克，鸡蛋 1 只。

调料

精盐、味精各 2 克，黄酒 5 克，干淀粉 10 克，鲜汤 1000 克。

做法

1. 将鸡脯肉切成 6 厘米左右长的丝，放入碗中加入鸡蛋清、精盐、淀粉拌和上浆，待用；将莼菜洗净后，分别把鸡丝、莼菜放入沸水中

焯熟后捞出，放入汤碗中。

2. 将鲜汤放入锅中，加精盐、黄酒、味精烧沸后，撇去浮沫，倒入鸡丝汤碗中即成。

功效

此汤味道鲜美，营养价值高，富含钙、铁、磷和多种氨基酸，延年益寿，正臑健胃，强身。



冰糖蒜汤

原料

大蒜头 50 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将大蒜去皮，洗净，捣碎，装入碗中待用。
2. 将捣好的蒜泥加冷开水浸泡 5 小时左右。
3. 往泡大蒜的浸液内加入碎冰糖，

上笼屉蒸 20 分钟后即可饮用。

功效

大蒜性味辛，温；有杀虫、解毒、行滞、健胃的功效。

提示

解大蒜口臭：可在食蒜后用当归 1 片含入口中，或用少许茶叶咀嚼，均为有效解味方法。



菠菜猪肝汤

原料

菠菜 350 克，猪肝 150 克。

调料

生姜少许，葱 1 根，精盐适量。

做法

1. 将买来的猪肝切成中等块。
2. 起锅注入清水，待水开后把切好的猪肝放入。
3. 将菠菜、生姜、葱洗净；菠菜用刀切半，生姜切细丝，葱切段待

用。

4. 待猪肝煮沸后，放入洗净的所有材料，再煮滚加精盐调味即成。

功效

猪肝含丰富的铁、磷，菠菜亦是含铁丰富的蔬菜，此汤具有补血、益身体的功效。



当归补血汤

原料

当归 6 克，黄芪 30 克，猪肝 150 克。

调料

生姜 5 克，料酒 3 克，麻油 3 克，精盐 5 克，味精 0.5 克。

做法

1. 将生姜洗净切丝，猪肝洗净切成薄片，一起放入碗中，加入料酒、麻油、精盐和味精，拌和均匀，腌渍入味。

2. 当归、黄芪分别洗净切片，一起放于沙锅中，水煎 2 次，每次用水 20 毫升，煎半小时，2 次混合共取汤汁 300 毫升，去渣后将腌渍好的猪肝片放入，煮至熟透即成。

功效

此汤滋阴补血，美肤养颜。



桃柱冬瓜玉米汤

原料

江桃柱 30 克，冬瓜 200 克，玉米片 60 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 桃柱洗净，浸软撕碎，冬瓜去皮，洗净，切粒；玉米片用少许清水调湿。
2. 把桃柱放入锅内，加清水适量，

武火煮沸后，再用文火续煮 20 分钟，放入冬瓜粒，煮沸后再放湿玉米片，煮熟放精盐调味即成。

功效

玉米营养丰富，富含纤维素可吸收人体内的胆固醇，可加快肠壁蠕动，防止便秘。具有利尿、利胆、止血、降压等功效。



芝麻黑豆泥鳅汤

原料

泥鳅 500 克，黑豆 30 克，黑芝麻 60 克。

调料

味精、精盐各适量。

做法

1. 黑豆、黑芝麻洗净待用。
2. 泥鳅放冷水锅内，加盖，加热烫死，然后取出，洗净，沥干水分后下油锅稍煎黄，铲起备用。

2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火续炖至黑豆烂熟时，放入精盐、味精调味即成。

功效

此汤滋补脾胃，暖中益气，解毒消炎，利小便，能起减肥美容的作用。



花生牛肉汤

原料

牛腩肉 650 克，花生仁 50 克，红枣 12 粒。

调料

姜 2 片，陈皮 5 克，淡奶 1 小瓶。

做法

1. 牛腩肉洗净，切厚块，放滚水中煮 5 分钟，捞起过冷，沥干水；花生用热水烫过，去衣；红枣去核洗净；陈皮浸软洗净。

2. 将牛腩肉、花生、红枣、陈皮、姜放入煲内，加开水适量，武火煮沸后改文火续煲 3 小时，加入淡奶调味即成。

功效

此汤强筋壮骨，滋阴养血，美容养颜。



豆腐鸭架汤

原料

鸭骨架 1 具，豆腐 1 块，鸭油 10 克，葱段 15 克，鲜汤 750 克。

调料

精制植物油，胡椒粉，味精，精盐各适量。

做法

1. 将鸭架剁成 2 厘米见方的块；豆腐切成长条片。
2. 锅内放入精制植物油，置火上

烧至七成热，下入鸭架块煸炒，加入鲜汤、葱段，然后将汤和鸭架块全部放入沙锅内。

3. 将沙锅置小火上，煮 15 分钟后加入豆腐片，待汤再开即放精盐、味精，并淋上鸭油。

4. 起锅盛入汤碗内，撒上胡椒粉即成。

p59



p79



p72





美肤养颜

肌肤白嫩，面如桃花，是完美女人的标准之一。自古美女出江南就是因为江南女性的皮肤细嫩，亮白。此部分精选 84 道美肤养颜汤煲，让您肌肤润泽，颜如美玉，年轻十岁不是梦。常煲美肤养颜汤，美从内而来。



鱿鱼山药汤

原 料

鱿鱼板 300 克，山药 100 克，素菜条（自选）少许。

调 料

柠檬汁 1 小匙，鱼露 1 大匙，料酒 1 大匙，淡口酱油 1/2 小匙，精盐适量，味精 1/3 小匙。

做 法

1. 将鱿鱼板洗净切长条，放入热水中焯烫 1 分钟捞出；山药去皮切

块，放入清水中浸泡。

2. 用蛋液加面糊搅匀，将素菜条蘸糊入七成热油中炸熟练。

3. 净锅置火上，倒入 8 杯柴鱼高汤，加入山药及调料煮至熟烂后，下入鱿鱼烫熟离火，盛入汤碗中，放入炸素菜即可。

功 效

此汤滋阴养血，补虚润肤。



康乐猪手汤

原 料

酱猪蹄 1 只，干豆腐 200 克，香菜少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精适量，胡椒粉少许，猪骨汤 2 碗。

做 法

1. 将酱好猪蹄剁块待用。
2. 干豆腐切大片，卷上香菜待用。
3. 锅入猪骨汤，放入猪蹄，干豆

腐，加入调料，煮沸打去浮沫，炖 10 分钟，即可食用。

功 效

常喝此汤有滋阴养血，润肤养颜的功效。

提 示

此汤香而不腻，汤汁浓郁。要注意猪手冷汤下锅，烧沸后改中火，可使汤味更加醇厚。



鹿肉卷心菜烩土豆

原 料

鹿肉 300 克，土豆 200 克，卷心菜 100 克，葱、姜各少许。

调 料

精盐少许，风味大酱 1 大匙，鸡精 1/2 小匙。

做 法

1. 将鹿肉洗净切片；卷心菜洗净切块，葱切丝，姜切片备用。
2. 土豆洗净放入蒸箱内蒸熟取出

去皮切半。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，炒香葱丝、姜片，下入鹿肉片，大酱翻炒，倒入高汤 8 杯，下入土豆、卷心菜烩 20 分钟，加少许精盐、鸡精调味即可。

功 效

此汤调血脉、养血美容，健脾胃。



鱼羊鲜汤

原料

羊腿肉 400 克，鱼肉 300 克，胡萝卜 1 根，葱花、姜片各少许。

调料

胡椒粉、肉豆蔻粉各少许，味精 1/2 小匙，料酒 2 大匙，精盐适量，月桂叶 2 片。

做法

1. 羊腿肉冷水浸洗切块，放沸水中加料酒，葱、姜、肉豆蔻粉，氽

烫除血污，膻腥味。

2. 将剔骨的鱼肉片去外皮，切成厚片，胡萝卜洗净切片备用。

3. 汤锅中加适量清水烧沸，放入羊腿肉、胡萝卜、姜片、料酒、月桂叶煮 30 分钟，再放入鱼肉煮至汤色乳白时，拣出姜片、月桂叶，加入精盐、味精、胡椒粉调味，撒入葱花即可。

功效

此汤补虚，止消渴，养颜。



腊肉南瓜汤

原料

腊肉 300 克，南瓜 400 克，莲藕 100 克，洋葱末少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，料酒 2 大匙。

做法

1. 将腊肉切片，放入沸水中氽烫去盐分。

2. 南瓜洗净切开，用勺子掏去瓜

子、瓜瓤。南瓜切块，莲藕去皮切片。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱末炒香，放入腊肉拌炒均匀，烹入料酒，倒入清水 8 杯煮沸，下入南瓜、藕片、精盐、味精煮至南瓜熟烂时，离火即可。

功效

此汤润肺益气，美容养颜。



荠菜丝瓜瘦肉汤

原料

猪瘦肉 60 克，荠菜 60 克，丝瓜 200 克。

调料

精盐适量，植物油、生粉各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切片，用油、生粉拌匀待用。

2. 荠菜拣去杂草，去根，洗净；丝瓜削边洗净，切角形。

3. 把荠菜放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火煮半小时，拣去荠菜，再加入丝瓜煮熟，然后下瘦肉片，煮熟；放入精盐调味即可。

功效

丝瓜性凉，味甘；入肺、肝经。具有清热，化痰，凉血解毒，解暑除烦，通经活络，排毒养颜的功效。



萝卜牛蛙丝瓜汤

原料

白萝卜 200 克，牛蛙 2 只，丝瓜 80 克，葱姜丝各少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，蚝油 2 大匙。

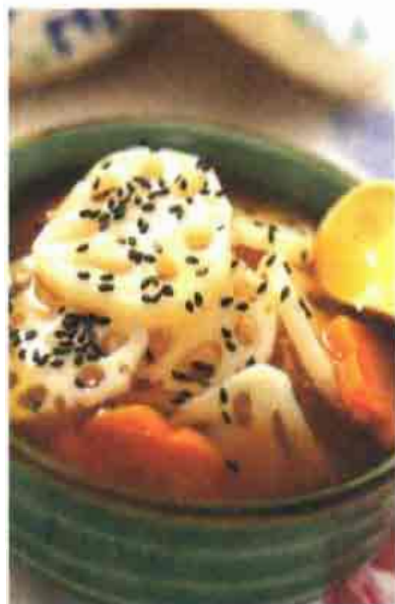
做法

1. 将萝卜洗净去皮切三角块牛蛙去皮，内脏，剁块入沸水中焯透。
2. 丝瓜洗净切片备用。

3. 锅中加入色拉油烧热，下入葱姜丝，蚝油炒出香味，倒入 8 杯猪骨高汤，下入萝卜块，牛蛙煮至八成熟，下入丝瓜，加入精盐，味精煮至入味即可。

功效

此汤具有除燥生津，清心润肺，美白祛斑作用。



黑芝麻莲藕汤

原料

莲藕 300 克，胡萝卜 1/3 根。

调料

熟黑芝麻 30 克，酱油 1 小匙，精盐适量，味精 1/2 小匙，胡椒粉少许。

做法

1. 莲藕洗净去皮切薄片。
2. 胡萝卜切梅花片。
3. 将 8 杯猪骨高汤煮沸，下入莲

藕，胡萝卜片，黑芝麻、精盐、酱油煮开后，小火煮 30 分钟，加味精、胡椒粉调味即可。

功效

此汤具有清热生津，乌发美容，滋润五脏作用。



党参麦冬瘦肉汤

原料

猪瘦肉 60 克，党参 15 克，麦冬 12 克。

调料

精盐适量，五味子 3 克。

做法

1. 党参，麦冬，五味子洗净；猪瘦肉洗净，切件。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸后，再用文火

续煲 1 小时左右，放入精盐调味即可。

功效

麦冬为百合科麦冬属及沿阶草属植物，以根块为药用。具有明目清热，润肺止咳的功效。现代医学认为麦冬具有强心，利尿，抗的作用，因此能起到排毒养颜的作用。



鲜鱼野菜汤

原料

鲜鲈鱼 1 尾，山野菜 100 克，花菇 2 朵，西芹 50 克，葱丝少许。

调料

黄酒 2 大匙，精盐适量，味精 1/2 小匙，白醋少许，胡椒粉 1 小匙。

做法

1. 鲜鲈鱼宰杀处理干净，去头、尾，取鱼中段，山野菜洗净，花菇清水泡软后，刮花刀，西芹洗净切段。

2. 锅中加少许色拉油烧热，下入鱼肉两面煎一下，再放入葱丝，烹入黄酒，倒入 8 杯蘑菇高汤，待汤汁滚沸后放入山野菜、花菇、西芹，其他调料煮至入味即可。

功效

此汤益胃健脾，润肤养颜，滋养身体。



杜仲牛膝猪手汤

原料

猪手 1 只，杜仲 30 克，牛膝 15 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 猪手刮毛洗净，斩件，杜仲、牛膝洗净备用。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸后，再用文火续煲 2 ~ 3 小时左右，放入精盐调

味即可。

功效

杜仲又称木绵。味甘，性温。归肝、肾经。具有补肝肾、强筋骨、止漏安胎的功效。主治肝肾不足，腰膝酸软。杜仲与牛膝、猪手同煮就具有补精气、降血压、抗衰老、美丽肌肤的作用。



肉片油菜汤

原料

鸡脯肉 300 克，油菜 200 克，葱花少许，枸杞少许。

调料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 鸡脯肉洗净切片。
2. 鸡脯肉放入容器内加淀粉、蛋液上浆。
3. 油菜用流水冲洗干净改刀备用。

4. 锅中加色拉油烧热，下入葱花、油菜略炒，倒入 6 杯奶油高汤煮沸，将上浆的鸡肉片、枸杞放入汤锅中滑熟，加入鸡精调味即可。

功效

此汤清热解毒、美容养颜。



草菇海鲜汤

原 料

鲜虾5只,蛤蜊200克,墨鱼150克,草菇罐头1瓶,小番茄5个,大葱1/2根,香菜少许。

调 料

精盐适量,鱼露1小匙,鸡精1/2小匙,料酒1大匙,胡椒粉1/2小匙。

做 法

1. 将鲜虾洗净煎去虾须,去虾头,去壳,用牙签挑去虾线。

2. 蛤蜊洗净,浸泡水中,加少许盐,使之吐净泥沙;墨鱼去头切开洗净,切花刀。

3. 草菇洗净沥水切片,小番茄洗净,大葱去皮斜切成圈。

4. 汤锅中注入高汤8杯煮沸,下入原料,调料滚沸5分钟,撒入香菜即可。

功 效

此汤润泽肌肤,滋补五脏。



圆肉杞子炖鲍鱼

原 料

干鲍鱼60克,桂圆肉10克,杞子15克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 鲍鱼开水浸发4小时,洗净,切片;桂圆肉、杞子洗净。

2. 把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,隔开水用火

炖2~3小时,放入精盐调味即成。

功 效

鲍鱼的肉好吃,是名贵的海产食品。它不是鱼,而是一种爬附在浅海瓜潮线以下岩石上的单壳类软体动物。其贝壳即为中药的石决明,性味咸、平,无毒入肝、肺经。此汤平肝潜阳,解热明目,止渴通淋。



田七木瓜仔鸡汤

原 料

田七6克,木瓜1个,仔鸡1只,小番茄5个,姜片3片。

调 料

清水12杯,精盐适量。

做 法

1. 仔鸡去头斩块洗净。将鸡块放入沸水中焯透,捞出待用。

2. 木瓜去皮、籽切块,小番茄洗净切半。

3. 煲滚一锅清水,将仔鸡块与田七、木瓜、姜片一同放入煲滚的热水中,滚沸后慢火续煲2小时,下入小番茄续煲,最后加精盐调味即可。

功 效

此汤具有活血益气,润肤美颜,滋补强身作用。



莴笋海鲜汤

原 料

莴笋 200 克，鲜虾 6 只，水发鱿鱼 100 克，蜆子 80 克。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙，鸡精 1/3 小匙，葱、姜末各少许。

做 法

1. 莴笋去老皮，切菱形块，水发鱿鱼洗净剖花刀，其他原料洗净待用。

2. 将鱿鱼、蜆子分别入沸水中氽烫捞出。

3. 锅中加入色拉油烧热，下入葱姜略炒，加 8 杯高汤煮沸，下入所有原料及调料煮 10 分钟，待汤汁入味出锅即可。

功 效

此汤补虚润肤、健齿、润五脏。



虫草圆肉炖龟肉

原 料

甲鱼 1 只 (250 克)，冬虫夏草 10 克，桂圆肉 10 克，巴戟 10 克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 甲鱼宰杀后用清水洗净，取出肉斩成小块。

2. 将冬虫夏草、桂圆肉、巴戟洗净待用。

3. 把全部用料放入炖盅，加开水适量，炖盅加盖，用文火隔开水炖 3 小时，放入精盐调味即成。

功 效

冬虫夏草含有一种与核酸有关的物质，具有抗生作用与抑制细胞分裂的作用。可延年益寿，推迟衰老，滋润肌肤。



苹果洋葱汤

原 料

苹果 200 克，洋葱 2 个，培根 150 克，法香少许。

调 料

精盐适量，三花淡奶 2 大匙。

做 法

1. 苹果洗净，切去果核切块。

2. 培根洗净切片备用。

3. 洋葱去皮洗净切块。

4. 锅中加 2 大匙黄油融化，下入

洋葱炒至断生，倒入适量清水，加三花淡奶搅匀，放入苹果、培根煮滚，加入精盐煮至入味，放入法香即可。

功 效

此汤养颜除斑，润泽肌肤。



牡蛎萝卜汤

原 料

牡蛎肉 200 克，白萝卜 150 克，葱花少许。

调 料

精盐适量，胡椒粉适量，料酒 2 大匙。

做 法

1. 牡蛎洗净。
2. 白萝卜去皮切条备用。
3. 将适量高汤倒入锅中，加萝卜

条煮至透明，下入牡蛎肉、料酒氽烫 2 分钟，加精盐、胡椒粉调至入味，撒入葱花离火即可。

功 效

此汤具有补肾壮阳，细洁肌肤，利水减肥作用。



人参田七炖鸡肉

原 料

鸡肉 200 克，高丽参 10 克，田七 5 克。

调 料

生姜 2 片，精盐适量。

做 法

1. 将鸡肉、生姜洗净待用。
2. 高丽参洗净，切片；田七洗净，切片（或斩小粒）。
3. 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖

3 小时，放入精盐调味即可。

功 效

田七”味微甘而苦，颇似人参味，“有”金不换”之称。《本草纲目拾遗》称：“人参补气第一，田七补血第一，味同而功异等。”此汤具有预防冠心病、心绞痛功能。



排骨洋葱南瓜汤

原 料

排骨 500 克，洋葱 4 个，南瓜 150 克，海带 80 克。

调 料

精盐适量，清水 12 杯。

做 法

1. 将排骨洗净斩寸段，放入沸水中氽烫捞出备用。
2. 南瓜洗净片去厚皮，去籽。
3. 南瓜肉切小块，洋葱去皮切瓣；

海带洗净切条打结待用。

4. 将清水烧沸，下入所有原料煲滚。再转至小火煲 90 分钟，加入精盐调味即可。

功 效

此汤可补中益气，强健筋骨，养颜抗衰老。



芹菜豆腐蛤蜊汤

原料

蛤蜊肉 30 克，芹菜 200 克，豆腐 1 块。

调料

精盐适量。

做法

1. 将蛤蜊肉用清水冲洗干净。
2. 芹菜去根、叶，洗净，切段；豆腐切 4 小件。
3. 把蛤蜊肉放入锅内，加清水适

量，煮沸半小时，放入芹菜、豆腐同煮 10 分钟，放入精盐调味即成。

功效

蛤蜊含有一定量的蛋白质、脂肪和糖类。尤以维生素 A 含量较多。蛤蜊肉性寒味咸，有滋阴润燥，利尿消肿，软肾散结的功能。



牛肉莲藕黄豆汤

原料

牛肉 400 克，莲藕 200 克，海带 80 克，胡萝卜 1/2 根，黄豆 50 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 牛肉洗净斩块。
2. 将切好的牛肉放入热水中飞水，去血水捞出待用。
3. 莲藕洗净去皮切块，海带洗净

切大块，胡萝卜去皮切块。

4. 黄豆冲洗干净，放入清水泡至涨发。

5. 锅中加清水烧沸，放入所有原料大火煲滚，再转至小火煲 1 小时，加精盐调味即可。

功效

此汤安中益气、健脾胃、养血润肤。



猪蹄花生汤

原料

猪蹄 4 个，花生 50 克，胡萝卜 1 根，香菇 4 朵，甜豆 50 克。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，姜 2 片，清水 12 杯。

做法

1. 猪蹄刮洗干净斩块。
2. 然后再放入沸水中氽烫备用。
3. 花生浸洗干净，胡萝卜去皮，

甜豆、香菇洗净，剖花刀。

4. 将清水煲滚，下入所有原料，大火煮沸，转至小火煲 2 小时，下精盐，胡椒粉调味即可。

功效

此汤美肤养颜、活血通络、催乳。



三色虾球汤

原料

大虾 300 克, 南瓜 100 克, 胡萝卜 100 克, 青笋 100 克。

调料

盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 1 碗, 葱油适量。

做法

1. 将大虾去壳取肉, 把肉剁成泥做成丸子; 南瓜、青笋、胡萝卜切成球形, 待用。

2. 锅入清汤, 下入大虾丸、南瓜球、胡萝卜球、青笋球, 加入调料, 同煮 8 分钟, 煮熟后淋入少许葱油即可食用。

功效

此汤有美容养颜滋润皮肤的作用。

提示

制虾丸时加点肥肉馅, 成菜更加滑嫩。这样汤品才能色彩鲜明, 滑嫩适口。



番茄鱼汤

原料

鲈鱼 1 尾, 番茄 3 个, 蛤蜊 50 克, 香菜 1 棵, 姜丝、蒜末各少许。

调料

精盐适量, 白糖 1 小匙, 黄酒 1 大匙, 鸡精 1/4 小匙。

做法

1. 鲈鱼宰杀处理干净去头, 剔骨洗干净, 切片, 用黄酒、姜丝、少许精盐腌渍去除腥味。

2. 其他原料洗净, 将番茄切小块, 香菜切碎待用。

3. 锅入 2 大匙色拉油烧至四成热, 下入蒜末、番茄炒出汁, 倒入适量清水煮沸, 下入其他原料及调料煮至汤汁见浓入味即可。

功效

此汤补五脏、和脾胃, 润肤美容。



鲜虾萝卜丝汤

原料

大虾 4 只, 白萝卜 300 克, 葱花少许。

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 老汤 2 杯, 色拉油 2 大匙。

做法

1. 白萝卜去皮, 切丝, 与大虾一同焯水, 备用。

2. 热锅入底油, 下葱花爆香, 注入老汤, 放入原料煮 3 分钟后, 加

入调料, 烧沸, 打去浮沫, 淋上明油出锅即可。

功效

此汤有利五脏, 滋润肌肤的作用。

提示

原料选鲜活大虾, 汤汁用奶汤效果也不错。这样汤品才能汤鲜味醇, 虾肉鲜嫩。



蟹棒玉米汤

原料

蟹棒 150 克, 甜玉米 1 瓶, 芹菜 50 克, 红椒粒少许。

调料

精盐适量。

做法

1. 蟹棒解冻切段, 甜玉米控净水, 芹菜洗净切小段。
2. 将 6 杯奶油高汤煮沸, 加所有原料, 精盐大火煮沸后, 调至中火

煮 10 分钟即可。

功效

玉米具有利尿、利胆、止血、降压等功效, 对治疗食欲不振、肝炎、水肿、尿道感染等病有一定的作用。此汤清热活血, 理胃消食, 美容。



芋头荸荠汤

原料

芋头 300 克, 荸荠 150 克, 树椒、花椒粒各少许。

调料

精盐适量, 鸡精 1/2 小匙, 黄油 2 大匙。

做法

1. 将芋头洗净去皮, 切薄片。
2. 荸荠洗净切片备用。
3. 锅置火上, 加黄油烧热, 下入

树椒、花椒粒, 芋头、荸荠炒至断生, 倒入 8 杯高汤, 加精盐、鸡精煮至入味即可。

功效

常喝此汤能够益脾胃、补肝肾、洁齿护齿。



黄芪灵芝鸡肉汤

原料

鸡肉 200 克, 黄芪 40 克, 灵芝 30 克。

调料

生姜 2 片, 精盐适量。

做法

1. 将鸡肉洗净, 去掉脂、皮, 斩成件。
2. 黄芪洗净, 灵芝洗净, 掰成小块, 生姜洗净。
3. 把全部用料放入锅内, 加清水

适量, 武火煮沸后, 再用文火续煲 3 小时, 放入精盐调味即可。

功效

黄芪味甘、性温, 具有补气、固表、利水、消肿、排毒、生肌等多种功效。现代医学研究表明, 黄芪内含有多种抗菌有效成分, 而且能增强机体免疫功能, 还能预防传染病的发生。



田螺汤

原料

田螺 300 克, 甜橙 1 个, 枸杞 10 克, 葱花、姜丝、茴香各少许。

调料

精盐适量, 料酒 1 大匙, 淡色酱油 2 大匙, 胡椒粉 1/2 大匙。

做法

1. 把田螺浸泡在水里使其吐出淤泥, 洗净后沥水。甜橙剥下外皮, 外皮切丝, 橙肉切片。

2. 将适量清水注入汤锅中煮沸, 下入所有原料, 调料滚沸 5 分钟, 撒入茴香出锅即可。

功效

田螺含有丰富的营养, 蛋白质含量高, 而且含有人体必需的 8 种氨基酸, 脂肪含量甚少, 所含钙质甚多。此汤清热止渴, 明目利水。



干白果蔬浸汁

原料

胡萝卜 1 根, 椰肉 (带原汁) 80 克, 芹菜 50 克, 柠檬片少许。

调料

干白葡萄酒 2 杯, 胡萝卜汁少许。

做法

1. 胡萝卜洗净切小块, 芹菜留嫩叶洗净用沸水氽烫冲凉, 再将芹菜切碎; 柠檬切片备用。

2. 干白葡萄酒加胡萝卜汁, 适量

椰肉和原汁混拌均匀。

3. 将所有原料置于碗中, 将混匀的汤汁倒入浸 30 分钟即可。

功效

芹菜对血压高的人辅助治疗作用。孕妇、乳母及缺乏铁质贫血的人群食用更宜。此汤补益脾胃, 利咽明目, 养颜。



杂果冰汤

原料

红柚 100 克, 猕猴桃 1 个, 桑椹 5 粒, 柠檬少许, 番茄, 胡萝卜各适量。

调料

白糖、碎冰各适量。

做法

1. 猕猴桃剥皮切半圆片备用。

2. 红柚剥皮取净肉备用。

3. 柠檬切片备用。

4. 将番茄、胡萝卜洗净切小块,

搅打成汁, 放入汤锅中加白糖煮沸后盛入碗中晾凉。将碎冰置另一碗中, 将所有原料放入汁碗中, 置于冰碗上隔碗冰镇 5 分钟即可食用。

功效

猕猴桃含有丰富的维生素, 有解热、止渴等功效, 可降低血中胆固醇及甘油三脂水平。此汤护肤驻颜, 凉血平肝, 益五脏。



土豆鲜蘑玉米汤

原 料

熟玉米棒1个，土豆100克，青椒2个，鲜蘑80克，胡萝卜1/2根。

调 料

精盐适量，鸡精1/2小匙。

做 法

1. 熟玉米切段，土豆洗净去皮切块；青椒洗净去籽切块；胡萝卜去皮切块；鲜蘑去蒂洗净切条。
2. 锅中加8杯高汤，放入所有原

料煮沸，放入精盐、鸡精煮至入味即可。

功 效

土豆含有丰富的多种维生素和蛋白质，而且还含有氨基酸、柠檬酸、乳酸、钙、钾、铁及各种无机盐。此汤健脾开胃，降压降糖，保养容颜。



番茄皮蛋兰花汤

原 料

番茄1个，西兰花3朵，皮蛋1个，葱花少许。

调 料

精盐1小匙，味精1/2小匙，清汤2杯，色拉油2大匙。

做 法

1. 番茄洗净，去底切瓣；西兰花切小朵；皮蛋煮熟切瓣，备用。
2. 热锅入色拉油，下葱花爆香，

注入清汤，放入原料，煮沸，打去浮沫，加入调料煮2分钟即可。

功 效

常喝此汤有抗衰老，防癌的作用。

提 示

此汤需中火。选料要鲜，以保证汤的纯度为佳。这样才保汤品咸鲜适口，色彩分明。



花生猪手汤

原 料

净猪手400克，花生80克，香菜少许。

调 料

精盐1小匙，味精1/2小匙，老汤3杯，色拉油少许，酱油适量。

做 法

1. 猪手剁块，焯水备用；花生米洗净；香菜切末。
2. 净锅注入老汤，放入猪手和花

生，加酱油、精盐，煮25分钟，煮熟后放味精，出锅，淋明油，撒香菜末即可。

功 效

常喝此汤可使皮肤丰满，肌肤充盈，皱纹减少。

提 示

此菜慢火为宜，沙锅煲制效果更好。这样才能使汤鲜香可口，营养丰富。



莲藕炖猪尾

原料

净猪尾 300 克，莲藕 400 克，葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡粉 1/3 小匙，老抽适量，色拉油 500 克，老汤 2 碗。

做法

1. 将猪尾剁段后煮熟；莲藕切 2 厘米大的块。

2. 净锅放入油，将猪尾炸至皮酥。
3. 锅中加老汤，加入猪尾、莲藕，同煮 8 分钟后加入调料，出锅撒上葱花即可食用。

功效

补中养神，轻身耐老，润泽肌肤。

提示

莲藕要嫩，切好后马上用清水泡上，以免变黑。这样才能保证汤品咸鲜适口，汤味浓郁。



什锦蔬菜汤

原料

山药 50 克，番茄 1 个，黄瓜 1 根，胡萝卜 1 根，紫洋葱 50 克，通心粉 50 克。

调料

精盐适量，酱油 1 小匙，料酒 1 大匙，味精 1/2 小匙。

做法

1. 山药去皮切片，浸于柠檬水中。
2. 紫洋葱去皮切块，番茄洗净切

块，黄瓜切块，胡萝卜切花片。
3. 通心粉用清水浸泡至回软待用。
4. 锅置火上，加黄油熔化，下入洋葱块炒软，再下入其他原料，加酱油、料酒翻炒片刻，倒入适量清水，加精盐、味精煮至熟软，离火即可。

功效

此汤滋补保健，美容、安五脏。



五色蔬菜汤

原料

胡萝卜 1 根，长豆 50 克，香菇 3 朵，山药 50 克，南瓜 100 克。

调料

精盐适量，鸡汁少许。

做法

1. 胡萝卜去皮切花片；长豆洗净切段；香菇去柄洗净划十字花刀；山药去皮切厚片浸于水中；南瓜去皮切片。

2. 将以上各种蔬菜放入锅中，加入 8 杯清水大火煮沸后，再以小火煮 15 分钟，加入精盐、鸡汁入味即可。

功效

山药有补中益气、长肌肉、止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效。此汤能保健养生，美容。



杂烩蔬菜汤

原料

山药 50 克，人参果 1 个，胡萝卜 1 根，银杏 10 粒，金针菇 100 克，紫菜 30 克，橘皮丝少许。

调料

精盐适量，胡椒粉少许。

做法

1. 山药去皮切片放入柠檬水中浸泡。人参果洗净切片。胡萝卜去皮切花片。金针菇去蒂洗净。

2. 紫菜泡入水中，待紫菜泡软后，洗去杂质控水待用。

3. 锅中加入 8 杯苹果高汤煮沸，下入所有原料滚沸，加入调料煮至入味，再放入橘皮丝即可。

功效

此汤益五脏，增智，美容。



芥菜山药汤

原料

山药 300 克，芥菜 150 克，番茄 2 个，洋葱丁少许。

调料

精盐适量，蒜茸 1 大匙，鸡精 1/2 小匙，黄油 2 大匙。

做法

1. 山药去皮切块；芥菜洗净，从中间切开，余烫捞出冲凉，挤干水分切段；番茄用热水烫去外皮切丁。

2. 锅中加黄油烧热，下入洋葱丁，番茄丁炒软，倒入高汤 8 杯，放入山药、芥菜，精盐、鸡精煮至入味后，撒入蒜茸即可。

功效

此汤利肠开胃，滋养肌肤，利五脏。



木瓜西米捞

原料

木瓜 1 个，西米 50 克，杏仁 20 克。

调料

椰奶 3 杯，白糖适量。

做法

1. 将木瓜去皮去子切长条。
2. 西米用清水浸泡 3 小时，放入沸水煮开，熄火浸泡 10 分钟，捞出控水。
3. 将椰奶倒入汤锅中，放入木瓜、

杏仁，适量清水，旺火烧开，再放入浸好的西米，小火煮至西米透明，加白糖调味即可。

功效

木瓜性味酸，温，常喝此汤有平肝和胃，去湿舒筋，润泽肌肤，健脾润肺的作用。



玉子豆腐鱼汤

原料

嘎牙鱼 200 克，内脂豆腐 2 盒，葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，老汤 1 碗。

做法

1. 将嘎牙鱼去腮，除内脏，改一字直刀，焯水；内脂豆腐切动性块，待用。

2. 锅入老汤，放入嘎牙鱼与内脂豆腐、葱花同煮 8 分钟，待汤开后，加入调料，淋葱油即成。

功效

此汤滑嫩适口，味极鲜美。常喝此汤能够强身健体，润肤养颜。

提示

用料的嘎牙鱼一定要选用鲜活的，味道才鲜美。



玉兰肝尖汤

原料

猪肝 200 克，玉兰片 25 克，青笋 25 克，火腿 25 克，葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒 5 克，猪骨头汤 1 碗。

做法

1. 将猪肝洗净，切成柳叶片，焯水；玉兰片切片备用。

2. 净锅放入猪骨汤，烧开后放入

肝尖、火腿、青笋、玉兰片、调料，待汤开后，打去浮沫，撒上葱花即成。

功效

常喝此汤能够润泽肌肤，抗衰老。

提示

生猪肝切片后，用盐水冲去血沫，做汤时才有嫩感。



香橙冬瓜汤

原料

香橙 2 个，冬瓜 400 克，红柚 1/2 个，碎芹末少许。

调料

白糖适量，浓缩橙汁 2 大匙。

做法

1. 冬瓜洗净去除外皮备用。

2. 将除皮的冬瓜切块。

3. 香橙洗净从中间切开去掉外皮，切块；红柚剥皮取净肉备用。

4. 锅中加适量清水，加浓缩橙汁，冬瓜烧开，煮至冬瓜透明，下入香橙肉、红柚肉、白糖续煮 2 分钟，离火，撒入碎芹冷凉，或放入冰箱镇凉食用即可。

功效

常喝此汤能益气抗老，和中开胃，健脾利水。



海鲜杏鲍菇菜汤

原料

杏鲍菇 300 克，莼菜 80 克，基围虾 3 只，牡蛎 50 克，姜丝少许。

调料

精盐 1 小匙，胡椒粉少许，上汤 2 杯，橄榄油 2 大匙。

做法

1. 将杏鲍菇去蒂纵切两瓣，牡蛎用清水冲洗干净备用。
2. 炒锅入橄榄油烧热，放入姜丝

炆炒，倒入上汤，原料烧沸，打去浮沫，加入调料烧至入味，出锅即可。

功效

杏鲍菇有降脂、降压、整肠、美容、抗癌、防癌的功效。

提示

滑嫩清香，汤纯味美。



川芎葱白鱼头汤

原料

鱼头半个，川芎 12 克。

调料

葱白 10 条，精盐适量。

做法

1. 鱼头洗净，川芎洗净，葱白洗净，切段。
2. 起油锅略煎鱼头，放清水适量，放入川芎，先用武火煮沸后，再用文火续煲 1 ~ 2 小时，放入葱白，

再煮沸即可。放入精盐调味即成。

功效

大葱性味辛，温，有发表、通用、解毒的作用。鱼类营养丰富，含蛋白质 15% ~ 20%，均属优质蛋白质。鱼类肌纤维较短，水分含量多，容易被人体吸收。鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，容易被消化。此汤益智健脑、排毒养颜、减肥降脂作用明显。



海鲜烩菌

原料

扇贝肉 100 克，大虾 100 克，蛎黄 50 克，鸡腿菇 50 克，红牛肝菌 50 克。

调料

精盐 1 小匙，味精适量，鲜鸡汤 1 碗，葱油适量。

做法

1. 将扇贝肉切片，蛎黄一切两半，鸡腿菇一切两半，红牛肝菌切片，

大虾去皮，以上原料焯水待用。

2. 锅中加入鸡汤，加扇贝肉、大虾、蛎黄、鸡腿菇、红牛肝菌同煮 3 分钟，待汤沸后，打去浮沫，加调料，淋少许葱油即成。

功效

常喝此汤可降低胆固醇，美容养颜。



芒果珍珠雪蛤

原料

雪蛤 30 克，芒果 1 个，虾子少许，
蝶瓜盅 1 个。

调料

珍珠粉 1/4 小匙，冰糖适量。

做法

1. 雪蛤清水浸泡至其膨胀呈半透明状时，剔净筋膜、黑丝及杂质，用清水浸洗过滤干净。
2. 芒果去皮，去核，果肉切粒，

蝶瓜洗净刻成瓜盅待用。

3. 将雪蛤、芒果粒、珍珠粉、冰糖、适量清水倒入蝶瓜盅内，隔水炖约 30 分钟，放入虾子搅匀即可食用。

功效

雪蛤又名林蛙，含有大量蛋白质和氨基酸及各种微量元素。此汤润泽肌肤，抗衰养颜，润肺补虚。



首乌羊排汤

原料

首乌 20 克，黑豆 30 克，羊排 500 克，
海带 100 克，香菇 2 朵，姜片少许。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将羊排切除边骨取精排，斩成 4 厘米的段，下入沸水中氽烫去血水后捞出。
2. 黑豆预先浸泡 3 小时，香菇去

柄洗净切十字花刀，海带切块首乌洗净待用。

3. 将煲内清水烧沸，下入所有原料旺火烧开，小火熬煮 3 小时，下入精盐调味即可。

功效

此汤补气血益肝肾，乌发润发，排毒养颜。



菠萝银耳羹

原料

水发银耳 2 朵，菠萝肉 50 克，红枣、
青豆少许。

调料

冰糖 2 大匙，清水 2 大杯。

做法

1. 银耳去蒂洗净撕小块；红枣去核改刀备用。
2. 炒锅置火上，放入清水、冰糖，煮至溶化，加入银耳、菠萝肉、红枣，

青豆小火煮至汤稠时，出锅即可。

功效

菠萝有生津解渴消暑，补脾胃、固元气、益气血、强精神、消食、祛湿等功效。并含有菠萝蛋白酶可防止血栓形成。此汤明目养肝，清胃润肠，解烦渴。银耳具有补脑提神、美容嫩肤，延年益寿之功效。



蜜汁肉桂水果汤

原料

火龙果1个,草莓8枚,菠萝1个,猕猴桃1个。

调料

蜂蜜2大匙,肉桂、八角各少许。

做法

1. 火龙果、猕猴桃去皮切块;菠萝削去外皮切三角块,浸于淡盐水中;草莓纵切两半。
2. 将肉桂、八角放入水中,倒入

清水煲滚,放所有原料同煲5分钟,然后淋入蜂蜜即可。

功效

菠萝有生津解渴消暑、补脾胃、固元气、益气血、强精神、消食、祛湿等功效。并含有菠萝蛋白酶可防止血栓形成。此汤明目养肝,清胃润肠,解烦渴。



羊肉洋葱汤

原料

羊肉300克,洋葱2个,姜末少许。

调料

精盐适量,蚝油1大匙,味精1/2小匙。

做法

1. 将羊肉刨成薄片,放入热水氽烫去油脂。
2. 洋葱去皮切块备用。
3. 锅中加色拉油烧热,下入姜末,

洋葱块略炒,加入适量清水烧沸,放入所有原料与调料煮至入味出锅即可。

功效

此汤具有补气养血、红润肌肤、健胃消食作用。



红萝卜黄豆猪腩汤

原料

猪腩肉60克,红萝卜200克,黄豆20克。

调料

精盐适量。

做法

1. 猪腩肉洗净,切件备用。
2. 红萝卜洗净,切大件备用;黄豆洗净,清水浸2小时。
3. 把全部用料放入锅内,加清水

适量,武火煮沸后,再用文火续煲2小时,放入精盐调味即可。

功效

黄豆是豆科植物大豆的黄色种子,黄豆性味甘、平,归脾、胃、大肠经。其含蛋白质40%左右,有“植物肉”和“绿色乳牛”之称。黄豆含胆固醇少,而富含亚麻油酸等不饱和脂肪酸。



四季豆心管汤

原料

牛心管 300 克，四季豆 200 克，胡萝卜 1 根，小番茄 20 克，葱段、姜片各少许。

调料

酱油 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，料酒 1 大匙，味精 1/4 小匙，精盐适量。

做法

1. 牛心管用刀划开切成大片，去

除杂质洗净切块，再将切好的牛心管放入沸水中氽烫捞出备用。

2. 另起锅加底油烧热，下入葱段、姜片、心管、酱油、料酒煸炒出香味，倒入 8 杯牛骨高汤，放入原料、调料大火煮沸，小火煮至四季豆熟烂时，放味精，胡椒粉入味即可。

功效

此汤补血补肝，光泽肌肤。



鱼丸甘蓝菠菜汤

原料

净鱼肉 250 克，甘蓝 50 克，菠菜 50 克，姜丝少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，鸡汤 1 碗。

做法

1. 净鱼肉剁成泥，用调料调味，制成丸子待用。

3. 锅内入鸡汤，放入鱼丸、甘蓝、

菠菜同煮，待汤沸后，打去浮沫，加入调料，淋葱油即成。

功效

常喝此汤能健脑，明目，抗炎。

提示

可加几滴牛奶或放适量的啤酒，汤色更白，鱼丸更嫩，味道更佳。



西葫芦鸡片汤

原料

鸡脯肉 300 克，西葫芦 300 克，胡萝卜 1/2 根。

调料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙，胡椒粉少许，香油 1 小匙。

做法

1. 鸡脯肉洗净沥干水分切厚片。

2. 鸡脯肉片放入容器内加蛋液，湿淀粉上浆备用。

3. 西葫芦洗净纵切两半，去除瓜瓤切片，胡萝卜洗净搅打成泥待用。

4. 锅中加适量清水置火上，放入西葫芦，精盐、鸡精煮开，下入鸡肉片氽熟，放胡椒粉、香油调味，放入胡萝卜泥即可。

功效

此汤清暑利湿，养五脏，润肌肤。



牡蛎白菜年糕汤

原料

牡蛎 200 克，白菜叶 100 克，年糕 200 克，洋葱丝少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒 2 大匙，香油少许。

做法

1. 将牡蛎放在清水中冲洗去泥沙。
2. 入沸水中氽烫沥水备用。
3. 白菜叶洗净改刀。

4. 炒锅加色拉油烧热，炒香洋葱丝后，下入白菜叶拌炒烹入料酒，倒入鸡高汤 8 杯烧沸，下入年糕、牡蛎炖煮约 15 分钟，加精盐、味精调至入味，淋香油即可。

功效

此汤通利肠胃、补肾、细嫩肌肤。



花菇山药猪脚汤

原料

花菇 1 朵，猪脚 1 只，山药 100 克，姜片少许。

调料

精盐 1 小匙，胡椒粉 1/4 小匙，蘑菇高汤 3 杯，花生油 2 大匙。

做法

1. 花菇去蒂用温水泡软；猪脚用红卤汤卤熟；山药去皮切滚刀块备用。

2. 净锅倒入蘑菇高汤烧热，下入原料及调料小火炖至熟烂即可。

功效

花菇可增强人体免疫力，有防止衰老、润肤养颜之功效。

提示

鲜香味厚，醇而不腻。



白术茯苓鸡汤

原料

白术 5 克，白茯苓 5 克，白芍 5 克，甘草 3 克，鸡翅 500 克，姜片 3 片，枸杞 10 克，四季豆 50 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将鸡翅洗净斩块备用。
2. 锅中加沸水烧沸，下入鸡翅焯透，打去浮沫捞出，其他原料洗净。

3. 沙煲内加清水煮沸，将各种原料全部放入，大火煲上 20 分钟，转至小火煲 2 小时，撇出浮油，加精盐调味即可。

功效

此汤增白消斑，美肤养颜。



牛肝玉丝汤

原料

黑牛肝菌 200 克，内脂豆腐 1 盒，番茄丝、豆苗少许。

调料

精盐 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，葱油 1 大匙，鲜汤 2 杯。

做法

1. 黑牛肝菌洗净切丝；内脂豆腐放在盐水中浸泡 10 分钟，切丝备用。

2. 锅入清汤置火上，下入黑牛肝菌丝、内脂豆腐丝，调料同煮，待汤汁滚沸豆腐丝浮起时，放入番茄丝、豆苗，淋葱油即可。

功效

黑牛肝菌营养丰富，含有人体所必需的各种氨基酸。此汤汤清味美，鲜嫩适口。可调和脾胃，清热解毒，润泽肌肤。



党参玉竹牡蛎汤

原料

鲜牡蛎肉 100 克，党参 30 克，玉竹 30 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 党参、玉竹洗净，鲜牡蛎肉洗净，沥干水分。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸后，再用文火

续煲 1 小时，放入精盐调味即成。

功效

牡蛎中含有海鲜生物特有的多种活性物质及多种氨基酸，其中牛黄酸具有增强机体免疫力的功能。牡蛎还具有降血脂，抑制血小板凝聚，改善高血糖症状，提高人体免疫力，促进新陈代谢等功能。此汤重镇安神，潜阴补阳，润泽肌肤。



奶汤藕块

原料

莲藕 300 克，五香花生 50 克，西兰花 2 朵，杏仁罐头 1 瓶。

调料

奶油、牛奶各 1/2 杯，白糖或盐各适量。

做法

1. 将藕切去藕节，削去外皮，从中间纵长切开，再切块。
2. 西兰花洗净切小朵。

3. 五香花生剥去外皮，杏仁罐头开瓶控水，清水冲净备用。

4. 锅中加奶油熔化，加入杏仁，适量清水、牛奶，所有原料煮沸，撒入白糖拌匀即可。

功效

此汤能滋养五脏，扶正补虚，美肤养颜。



兰豆蚬子汤

原料

荷兰豆 20 克，蚬子 200 克，火腿 20 克，姜丝少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，清汤 1 碗，葱油 1 小匙。

做法

1. 将荷兰豆切丝，火腿切丝，蚬子焯水，待用。
2. 锅肉放入清汤，加入调料，放

入蚬子，姜丝，荷兰豆丝，火腿丝，同煮 3 分钟，淋葱油，出锅即可食用。

功效

常喝此汤能够清心明目，润泽肌肤。

提示

原料应凉水下锅，这样才能使蛋白质逐渐溶于汤中，味道更鲜。



滑菇蚬子汤

原料

滑菇 200 克，花蚬子 100 克，葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，蘑菇精 1/2 小匙，蘑菇清汤 2 杯，花生油 2 大匙。

做法

1. 滑菇去蒂洗净焯水，花蚬子用清水冲去泥沙，焯水备用。
2. 炒锅加入花生油烧热，倒入蘑

菇清汤烧滚，下入原料炖片刻，出锅时加入调料，葱花即可。

功效

滑菇可防癌抗癌，益气补虚，清热解毒，润肤美容，常食有增强免疫力，延缓衰老等功效。其菌盖上所含有的黏多糖有较高的药用价值。



归参炖母鸡

原料

母鸡 500 克，当归 15 克，党参 30 克。

调料

生姜 4 片，烧酒少许，精盐适量。

做法

1. 选嫩母鸡活宰，取鸡肉洗净，切块；当归、党参、生姜洗净。
2. 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，烧酒少许，炖盅加盖，隔开水用文火煮炖约 3 ~ 4 小时，放

入精盐调味即成。

功效

鸡肉可补虚，暖胃，强筋骨，活血，调经，止崩带。吃鸡可滋补强健，鸡肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及各种维生素等多种营养成分，具有温中益气的功能。



极品珍菌佛跳墙

原料

虫草 10 克, 老人头菌 200 克, 鲜贝、发好的鱼肚各 50 克, 鱼翅 10 克, 葱段、姜片、豆苗各少许。

调料

绍兴花雕酒 2 大匙, 顶汤, 冰糖适量, 盐 1 小匙, 色拉油适量。

做法

1. 虫草用温水泡软洗净; 老人头菌洗净切块入沸水锅轻焯; 鱼肚切片备用。

2. 锅入色拉油烧热, 放入葱、姜煸香, 倒入顶汤与原料旺火烧沸, 转入坛罐内文火煨至软烂时, 加入调料融味, 放入豆苗离火即可。

功效

虫草中含有虫草素、虫草酸以及各种氨基酸等营养物质。《本草纲目拾遗》中称虫草: “能治百虚损”。



刀鱼煮南瓜

原料

刀鱼 200 克, 南瓜 150 克, 红椒圈、葱花各少许。

调料

精盐适量, 味精 1/2 小匙, 料酒 1 大匙, 白酱油 1/2 杯。

做法

1. 刀鱼去内脏, 斩掉头尾, 洗净斩块, 再将刀鱼块斜切一字花刀。
2. 南瓜洗净去皮, 用勺子挖出瓢。

子切块备用。

3. 煎锅中放少许色拉油烧热, 将刀鱼煎至金黄色盛入容器待用。

4. 锅中加适量高汤煮沸, 下入所有原料及调料煮 25 分钟入味即可。

功效

此汤补气虚、健脾胃、丰美肌肤。



小萝卜蘑菇汤

原料

小水萝卜 200 克, 白玉菇 50 克, 蟹味菇 50 克, 熏里脊肉 150 克, 洋葱 1/2 个。

调料

精盐适量, 味精少许。

做法

1. 将小水萝卜连少许缨切厚瓣, 洋葱切块, 熏里脊肉切片, 蟹味菇、白玉菇洗净待用。

2. 锅中加洋葱片炒软, 倒入 8 杯奶油高汤, 放入所有原料, 加精盐、味精煮至入味即可。

功效

此汤抗癌增智、消食健脾、润肤美容。还可降低血液中胆固醇, 增强循环功能, 稳定血压, 防止伤风感冒。



蔬菜球鱿鱼汤

原 料

鱿鱼2条,莴笋50克,胡萝卜50克,法香少许。

调 料

精盐适量,海鲜酱油2大匙,料酒1大匙,鸡精1/2小匙。

做 法

1. 鱿鱼去皮铺平,在一边以1厘米间距切出刀纹,放入热水中氽水定型,捞出控水,放入容器内刷

上海鲜酱油,放入烤箱烤10分钟,取出顶刀切段备用。莴笋、胡萝卜去皮洗净,用挖球器挖球。

2. 锅中加8杯柴鱼高汤,莴笋球、胡萝卜球,精盐煮开,淋入料酒,下入鱿鱼卷,鸡精煮10分钟入味离火,放入法香即可。

功 效

此汤利五脏、滋阴养血、美容润肤。



海苔雪耳羹

原 料

雪耳30克,海苔50克,虾子20克。

调 料

葡萄酒1大匙,冰糖1大匙。

做 法

1. 将雪耳浸发撕成小朵,洗净待用。
2. 海苔切丝待用。
3. 瓦煲内加6杯柴鱼高汤烧沸,下入雪耳、冰糖煲至熟烂,盛碗,

上撒海苔丝、虾子,淋入干白葡萄酒即可。

功 效

此汤具有滋润养颜、润肺养胃、滋阴补肾的作用。



土豆泥酸奶猪肚汤

原 料

猪肚菌300克,土豆2个,碎芹少许。

调 料

酸奶1杯,清汤1杯,精盐1/2小匙,胡椒粉1/4小匙。

做 法

1. 猪肚菌切成块,土豆去皮入蒸箱蒸熟,捣成泥备用。
2. 炒锅倒入酸奶、清汤烧热,下入猪肚菌、土豆泥煮片刻,下入调

料入味,出锅时撒上碎芹即可。

功 效

猪肚菇含有不饱和脂肪酸和氨基酸等营养物质,常食有益于人体营养平衡。

提 示

奶香浓郁,土豆泥柔软适口,菇脆鲜香。



杞子天麻炖鱼头

原料

大鱼头半个,杞子15克,天麻15克。

调料

生姜2片,精盐适量。

做法

1. 鱼头洗净略煎;杞子、天麻、生姜洗净备用。
2. 把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,隔开水文火炖2小时,放入精盐调味即成。

功效

枸杞子为常用中药,属于滋补药,色红,肉质柔润,味甜。枸杞子有滋补肝肾、明眼目、益面色、长肌肉、坚筋骨之功效。它在润补阴血的基础上还有助阳气的作用。久服有推迟衰老、延年益寿的效果。



松茸青笋烩鱼肚

原料

净松茸300克,青笋块100克,鱼肚100克,葱花少许。

调料

精盐1小匙,胡椒粉1/2小匙,蘑菇清汤,色拉油适量。

做法

1. 将松茸切片同青笋块一起焯水备用。
2. 净锅置火上,锅入色拉油烧热,

炒香葱花,倒入蘑菇清汤,放入松茸、鱼肚、青笋块,加入精盐小火煮至入味,出锅前放入胡椒粉即可。

功效

松茸具有强身理气、抗衰养颜、抗癌抗辐射的功效。此汤汤清味鲜,清淡适口。



什锦杂果田鸡油

原料

什锦杂果1罐,田鸡油30克。

调料

白糖2大匙,清水1碗。

做法

1. 将田鸡油用热水泡开,待用。
2. 锅内入清水,加入杂果与田鸡油,放入白糖,煮3分钟,即可食用。

功效

田鸡油含有大量蛋白质和各种人体

所必需的氨基酸及各种微量元素。常喝此汤补五脏、和脾胃、美容养颜、抗衰老。

提示

此汤入口滑脆,营养丰富。制作时最好选用小铝锅或者沙锅煮制,成汤色泽清透。



五豆汤

原料

红腰豆 20 克，黑豆 20 克，青豆 20 克，芸豆 20 克，黄豆 20 克，生甘草 10 克。

调料

白糖适量。

做法

1. 将红腰豆、黑豆、芸豆、黄豆分别用清水泡涨，青豆、甘草洗净待用。

2. 煮滚适量清水，放入所有原料，加白糖大火煮开，再转至小火煮 40 分钟即可。

功效

常喝此汤能够保健养生、美容养颜。



酸辣虾尾汤

原料

鲜虾 100 克，蘑菇 50 克，杭椒 5 根，香菜叶、生菜叶各少许，蒜末 1/2 大匙，大葱 1/2 根，姜片。

调料

精盐适量，鱼露 2 大匙，辣椒粉 1 大匙，咖喱粉 1 大匙，柠檬汁 1 大匙，胡椒粉 1/2 小匙。

做法

1. 虾洗净去头、壳，留尾，挑去虾线。

2. 蘑菇去蒂洗净纵切花刀，大葱剥去外皮斜切成圈，其他原料洗净。

3. 锅中加鸡汤 8 杯，放入蘑菇、鱼露、精盐、柠檬汁、咖喱粉、辣椒粉，杭椒煮沸至蘑菇熟透，再下虾尾肉，煮至颜色变红时，加入香菜叶、生菜叶，胡椒粉入味即可。

功效

此汤开胃补肾，降压美容。



人参阿胶炖乌骨鸡

原料

乌骨鸡 250 克，高丽参 10 克，阿胶 12 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 乌骨鸡活宰，取鸡肉，洗净，切粒。

2. 高丽参去蒂，切片；阿胶打碎，待用。

3. 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，隔水文火炖约 3 小时，放入精盐调味即成。

功效

凡年老体弱、神疲力乏、贫血、血小板减少、白细胞减少、产妇体虚乳少等，吃鸡可滋补强健。鸡是妇科食疗佳品，尤其是乌骨鸡，氨基酸含量高，人体必需的含量齐全。



营养菠菜汁

原料

菠菜 200 克，大枣 30 克。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，水淀粉适量，清汤 1 碗。

做法

1. 将菠菜切成末，大枣用热水泡开，待用。
2. 净锅加适量入清水，放入菠菜末、调料。待汤滚沸后，再放入大

枣，最后用水淀粉勾芡即成。

功效

菠菜性味甘，凉，有养血、止血、敛阴、润燥作用，能降血脂，补铁，补血。

提示

菠菜含粗纤维素，质地柔软。吃菠菜应用开水先焯一下，以去除过多的草酸。如果把菠菜打成汁，效果更佳。



雪梨猪蹄汤

原料

猪蹄 1 只，雪梨 200 克。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，老汤 1 碗。

做法

1. 猪蹄去毛，洗净，剁块；雪梨切块，备用。
2. 猪蹄入锅煮 35 分钟后加雪梨块，加调料，再煮 5 分钟即成。

功效

此汤具有利水消肿，生津止渴，滋润肌肤的作用。

提示

此汤味道鲜美，醇香适口。如果选用酱熟的猪蹄，味道更佳。



当归田七炖鸡

原料

乌骨鸡 250 克，当归 15 克，田七 5 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 当归、田七洗净；乌骨鸡洗净，斩件，放入滚水中煮 5 分钟，取起过冷。
2. 把全部用料放入炖盅内，加开

水适量，盖好盅盖，隔开水文火炖 2 ~ 3 小时，放入精盐调味即成。

功效

乌骨鸡又名乌鸡，其肉、皮、骨均为黑色，其体内含有丰富的微量元素、维生素、不饱和脂肪酸、黑色素、碘、硒等人体所需的营养元素，具有良好食疗健补作用。此汤乌须亮发，美丽容颜，益气补血。



萝卜大蒜牛腩汤

原料

牛腩 250 克，白萝卜 500 克。

调料

大蒜 3 根，肉桂皮少许。

做法

1. 牛腩洗净，割去脂膏，用开水拖过，漂净斩件。
2. 白萝卜去苗、皮，洗净，切棱状；大蒜去除须，洗净，切段；肉桂皮洗净。

3. 放牛腩、肉桂皮入锅内，加清水适量，武火煮沸，再用文火续煲 2 小时，放入萝卜、大蒜，再煲 1 小时，放精盐调味即可。

功效

此汤清热、泻火，调中下气，健脾胃，清热解毒，美丽肌肤。



茼蒿淡菜蛋清汤

原料

鸡蛋 1 个，茼蒿菜 250 克，淡菜 15 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 鸡蛋取蛋清搅拌成汁备用。
2. 将茼蒿菜去掉头洗净；淡菜浸软，洗净待用。
3. 把淡菜放入锅内，加清水适量。

煮沸 20 分钟，放入茼蒿菜，再煮沸后放鸡蛋清，搅匀，煮熟即可，放入精盐调味即成。

功效

淡菜的营养价值较高，有“海中鸡蛋”之称。含有人体不能合成的必须脂肪酸，有降低血液胆固醇，美肤养颜的作用。



冬木耳煨仔鸡

原料

冬木耳 300 克，净仔鸡半只，枸杞 10 粒，葱丝少许。

调料

黄豆酱油 2 小匙，白糖 1/2 小匙，精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱姜料酒 2 小匙，鸡汤 2 杯，色拉油适量。

做法

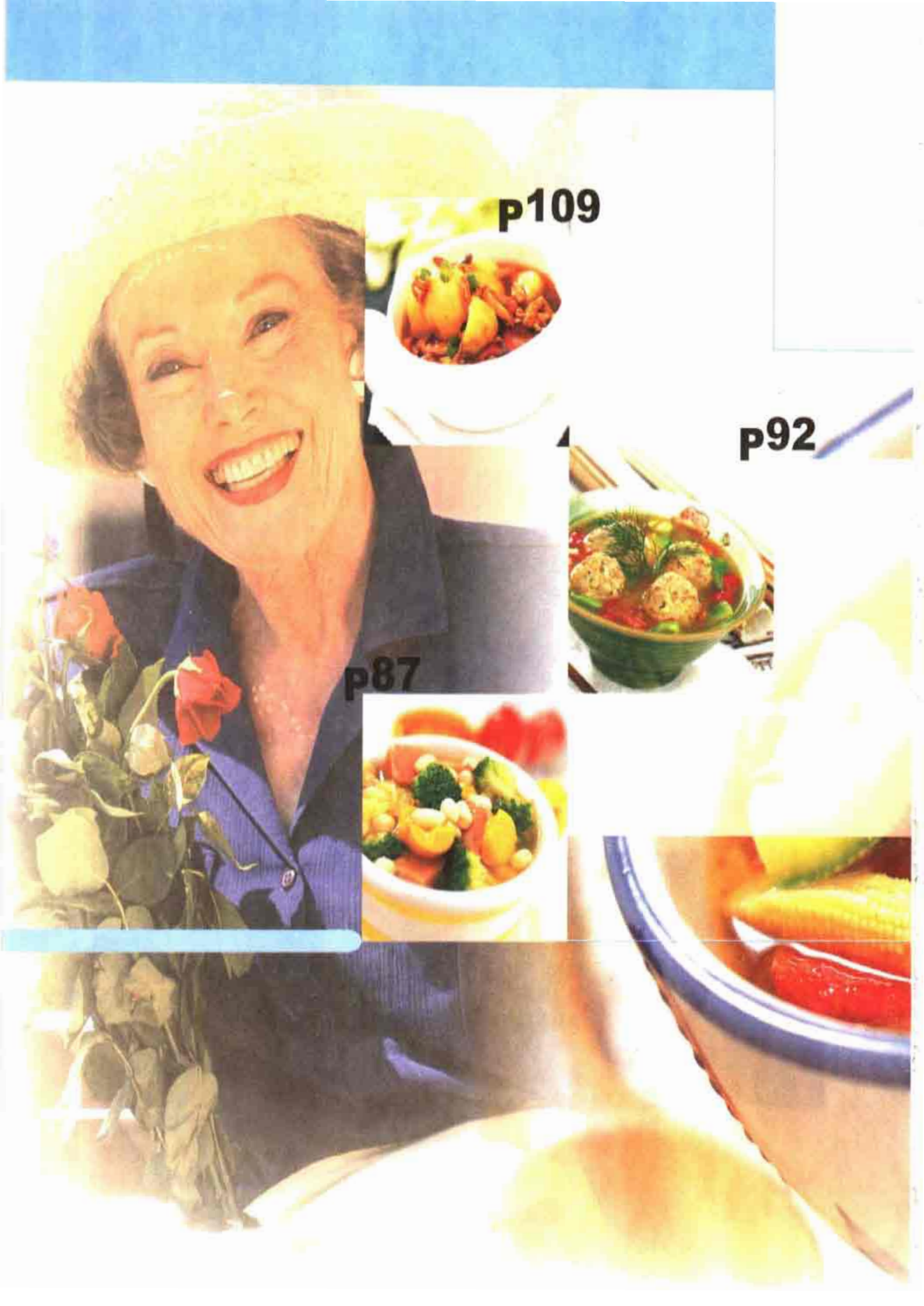
1. 冬木耳择洗干净撕瓣；仔鸡斩成块，用冷水冲泡去除血水。然后

入沸水中焯至断生。

2. 炒锅置火上，放入色拉油烧热，葱丝、鸡块、黄豆酱油煸炒上色，倒入鸡汤、冬木耳、枸杞和调料煨 35 分钟，出锅即可。

功效

黑木耳的蛋白质含量和肉类相当，维生素 B₂ 的含量是一般米面和大白菜的 4 ~ 10 倍，含钙量是一般肉类的 30 ~ 70 倍。具有清肺、润肺、防癌抗癌、排毒养颜等功效。



p109

p92

p87



益气理血

面色暗淡，气血不足，是困扰中年人的首要问题。因其生理年龄的增大，就会气血亏虚，形疲乏力。此部分精选 78 道益气理血的滋补汤煲供您饮食参考。常煲益气理血汤，能使您气血充盈，神采奕奕。



荷兰豆肉片汤

原料

猪肉 300 克，荷兰豆 100 克，豆腐 1/2 块，胡萝卜 1 根，洋葱 1/2 个。

调料

番茄酱 1 大匙，酱油 1 小匙，精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 猪肉洗净切片，荷兰豆洗净备用。
2. 胡萝卜切长条片，洋葱去皮切

条。

3. 将豆腐放入盐水中浸泡 10 分钟，取出切块。

4. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下猪肉片、酱油、番茄酱炒至上色，倒入清水 8 杯煮沸，再下入其他原料，加精盐、鸡精煮至入味即可。

功效

此汤和中下气，益脾胃。



苦瓜猪肚汤

原料

苦瓜 300 克，猪肚 300 克，红椒圈少许，蒜片、姜片各少许。

调料

红油适量，白糖 1/2 小匙，精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 将猪肚用面粉擦拭，放入清水中两面洗净，下入开水锅中加少许姜片氽烫后捞起，放入冷水中，用

刀刮去浮油，切条备用。

2. 苦瓜去瓜蒂，剖成两半去瓤，切成长条形备用。

3. 锅中加红油烧热，下入蒜片、肚条略炒，倒入 8 杯猪骨高汤、苦瓜，调料烧沸，中火煮 15 分钟，撒入红椒圈即可。

功效

补中益气，消积止渴，清心明目。



乌骨鸡蕁菜汤

原料

蕁菜 100 克，乌鸡 1 只，党参 20 克，黄芪 15 克，枸杞 10 粒，葱、姜各少许。

调料

精盐适量，黑胡椒 1/2 小匙，料酒 1 小匙。

做法

1. 乌鸡宰杀干净，斩去头、脚。
2. 将其斩成大块待用。

3. 将鸡肉放入沸水中加料酒氽烫。

4. 蕁菜开瓶后，沥去蕁菜原汁，用温水浸洗干净后捞出沥水。

5. 党参、枸杞、黄芪洗净，连同葱、姜片下入沸水锅中煲 40 分钟，放入蕁菜滚沸 3 分钟，下入精盐、黑胡椒调味即可。

功效

益气补虚，滋阴养血，清热润燥。



墨鱼仔烧肉汤

原料

墨鱼仔 200 克，五花肉 300 克，葱、胡萝卜、香菜各少许。

调料

白酱油 1/4 大匙，料酒 1 大匙，白糖 3 大匙，精盐 适量，八角 2 个，月桂叶 2 片，虾子、姜片各少许。

做法

1. 将带皮五花肉去毛，切成约 3 厘米见方的块，放入沸水锅中氽烫，捞出备用。墨鱼仔冷水解冻洗净，

下入热水中浸烫捞出待用，胡萝卜、葱分别洗净，切成细丝。

2. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入白糖炒出糖色。再放入五花肉翻炒上色，加入料酒、酱油、精盐、八角、姜片继续翻炒片刻，倒入适量清水煮沸，放入月桂叶、虾子炖至入味，拣出月桂叶、八角，下入墨鱼仔煮沸，撒葱丝、胡萝卜丝、香菜点缀即可。



雪菜牛肉汤

原料

雪菜 150 克，熟牛肉 400 克，胡萝卜、红椒各少许。

调料

葱、蒜末各 1/2 小匙，精盐适量。

做法

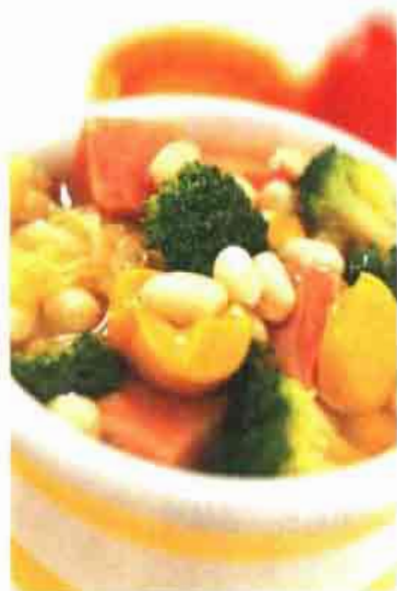
1. 雪菜放入网筐里，流水冲洗去掉咸味，取出切碎。

2. 熟牛肉切块，胡萝卜、红椒洗净切丝备用。

3. 锅内加 2 大匙色拉油烧热，下入葱蒜末翻炒，倒入 8 杯牛骨高汤、牛肉、雪菜煮沸，再加入胡萝卜丝、红椒丝及调料慢煮 15 分钟即可。

功效

此汤开胃消食，安中利气。



板栗花生汤

原料

清水板栗 1 瓶，花生 50 克，火腿 80 克，西兰花 50 克，大白菜叶 50 克，胡萝卜 2 根。

调料

精盐适量，牛奶 2 大匙。

做法

1. 将火腿切成块，板栗控净水，花生洗净，放入适量清水煮熟后去皮。

2. 西兰花放入盐水中洗净切小朵，

大白菜叶洗净撕块，火腿切片待用。

3. 胡萝卜洗净，去皮切成段，放入打汁机内，加入适量清水搅打成汁。

4. 汤锅中加入适量清水，倒入胡萝卜汁、牛奶搅匀煮沸，下入其他原料，加精盐煮沸后，续煮 10 分钟即可。

功效

养胃健脾，补肾强筋，调气养血。



鸽肉萝卜汤

原 料

乳鸽1只,白萝卜100克,胡萝卜1/2根,姜片少许,葱丝少许,橙皮丝少许。

调 料

精盐1小匙,料酒1大匙。

做 法

1. 将乳鸽去头、爪,内脏洗净斩块。
2. 鸽肉块下入沸水中氽烫去血污备用。白萝卜、胡萝卜分别洗净切

方块。

3. 烧滚适量清水,下入鸽肉旺火煲滚,再放入姜片、料酒、白萝卜、胡萝卜、橙皮煲40分钟,下入精盐调味,撒入葱丝即可。

功 效

此汤益气补虚,滋阴养血,清热润燥。



南瓜牛肉汤

原 料

南瓜600克,生姜1片,牛肉300克。

调 料

生抽,生油,白砂糖,盐各少许,生粉适量。

做 法

1. 先将生抽、生油、白砂糖各少许和生粉适量拌匀,调匀成腌料。
2. 拣选新鲜牛肉,用清水洗干净,抹干水,顺横纹切成薄片,加入腌

料拌匀,使腌透入味。

3. 将南瓜用清水洗干净,去皮、核,切成小块。

4. 生姜用清水洗干净,刮去姜皮,切成片。

5. 瓦煲内加入适量清水和生姜片,待水煲开之后放入南瓜,煲至南瓜熟,再放入牛肉,滚至熟,以少许精盐调味即成。



卤肉年糕汤

原 料

年糕300克,鸡蛋2个,卤牛肉150克,芹菜2根。

调 料

精盐适量,胡椒粉1/4小匙,鸡精1/2小匙,香油少许。

做 法

1. 年糕放入冷水浸泡至软切片,芹菜去老叶放入沸水氽烫捞出冲凉切段。

2. 将卤牛肉顺丝撕成长条。

3. 将煎锅烧热,打入鸡蛋,两面煎熟,煎成蛋饼待用。

4. 取一深锅,倒入8杯牛骨清汤,放入所有原料煮至年糕浮于汤面,加入精盐、鸡精、胡椒粉调匀,盛入汤碗中,放入蛋饼即可。

功 效

此汤补中益气,养脾胃。



辣味牛肉土豆汤

原 料

卤牛肉 200 克，小土豆 200 克，蟹足棒 5 根，法香少许，葱花、姜片各少许。

调 料

精盐适量，辣豆瓣酱 1 大匙，鸡精 1/4 小匙，白芝麻 1/2 大匙。

做 法

1. 蟹足棒取出解冻切段待用。
2. 将卤牛肉切块。

3. 小土豆洗净带皮上蒸笼蒸熟取出去皮。

4. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，依次下入葱花、姜片、芝麻、辣豆瓣酱炒香，倒入 6 杯高汤煮沸，下入牛肉、土豆、蟹足棒和其他调料煮至入味，法香点缀即可。

功 效

此汤健脾健胃、温中下气。



肉末小土豆汤

原 料

猪肉 400 克，小土豆 200 克，荷兰豆 50 克，洋葱 1/2 个，姜丝少许。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙，鸡精 1/3 小匙。

做 法

1. 猪肉洗净切末，土豆去皮洗净切块。
2. 荷兰豆洗净改刀，洋葱切末备

用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，依次下入洋葱末、姜丝、猪肉末、料酒翻炒片刻，倒入适量清水，加入土豆、精盐、鸡精煮至土豆断生时，下入荷兰豆煮 10 分钟即可。

功 效

此汤益气和中、健脾、健胃。



兔肉香芋汤

原 料

兔肉 400 克，香芋 200 克，茴香少许，葱花、姜末各少许。

调 料

精盐适量，酱油 1 小匙，料酒 2 大匙，鸡精 1/2 小匙。

做 法

1. 兔肉洗净剥成大块。
2. 将剥好的兔肉放入 5% 的盐水中浸泡去土腥味。

3. 香芋洗净去皮切块。

4. 锅置火上加 2 大匙色拉油烧热，下入葱花、姜末、兔肉、香芋、酱油炒至断生，烹入料酒，倒入 8 杯高汤，加精盐、鸡精煮至入味，撒入茴香即可。

功 效

此汤清热解毒、补中益气、健脾止渴。



桔梗牛杂汤

原 料

金钱肚 200 克，桔梗 100 克，萝卜 80 克，蕨菜、大豆芽各 30 克，葱、姜末各少许。

调 料

胡椒适量，酱油 1 小匙，蒜泥 1/2 大匙，清酱 1 大匙。

做 法

1. 将金钱肚洗净切条，下入沸水中轻焯，捞出冲凉备用。

2. 将桔梗洗净，放入容器内浸泡至软撕条。萝卜去皮切块，蕨菜去老根洗净切段。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，加葱、姜末，料酒，清酱、酱油，桔梗、金钱肚炒至上色，然后倒入清水 8 杯，放入蕨菜、大豆芽、萝卜煮 10 分钟，下入胡椒粉调匀入味即可。

功 效

此汤补中益气、止消渴。



羊肉山药青豆汤

原 料

羊排肉 400 克，山药 200 克，青豆 50 克，胡萝卜 1 个，葱段、姜片各少许。

调 料

精盐适量，料酒 2 大匙，胡椒粉适量。

做 法

1. 将羊排肉洗净切块，入沸水中加姜片余烫去血水，膻腥味；捞出备用。

2. 山药洗净去皮，顶刀切厚片，放入柠檬水中浸泡，以免变黑，用时捞出，胡萝卜洗净去皮切块。

3. 将 8 杯高汤注入汤锅中置火上烧开，下入羊肉、葱段、姜片、料酒煮约 30 分钟，再放入其他原料，精盐煮至原料熟烂入味，加胡椒粉调味即可。

功 效

此汤温补气血、开胃健身、益气抗衰。



牛肉萝卜汤

原 料

牛肉 300 克，小萝卜菜 80 克，番茄 1 个。

调 料

精盐适量，料酒 2 大匙，味精 1/2 小匙。

做 法

1. 将牛肉洗净，放入冰箱中速冻，然后刨片备用。

2. 小萝卜菜洗净，从中间切开。

3. 将番茄洗净，去茄蒂，然后切块备用。

4. 汤锅中加适量高汤煮沸，下入萝卜、番茄，精盐煮片刻，放入牛肉片续煮 5 分钟，加味精调至入味即可。

功 效

此汤滋养脾胃、消食顺气。



天麻川芎鱼头煲

原料

鱼头1个,天麻20克,川芎15克,茯苓10克,山药150克,菜心50克,姜丝少许。

调料

精盐适量,料酒1大匙,清水12杯。

做法

1. 首先将鱼头沿脊椎骨平刀剖开,然后去腮、鳞,洗净。
2. 在鱼头近头脊肉处剖一字刀。

3. 将鱼头放入容器内,加料酒姜丝抹匀,码味备用。

4. 放入油锅中将鱼头煎黄取出,其他原料择净洗干净待用。

5. 煲内加清水煲滚,将所原料下入煲内大火烧沸,转至小火慢煲1小时,下入精盐调味即可。

功效

此汤通窍活血,降压祛风,益智健脑。



芦笋南瓜乌鸡汤

原料

乌鸡400克,猪瘦肉100克,芦笋100克,南瓜150克,葱花、姜片各少许。

调料

精盐适量,鸡精1/2小匙,料酒1大匙,花椒粒少许,月桂叶2片。

做法

1. 将乌鸡洗净斩大块,放入沸水中氽烫捞出备用。

2. 猪瘦肉洗净切片备用。

3. 芦笋洗净切段,南瓜去皮切块。

4. 锅中加2大匙色拉油烧热,下入葱花、姜片炒香,下入猪瘦肉、南瓜翻炒片刻,烹入料酒,倒入适量清水煮沸,下入乌鸡、芦笋,调料炖至熟烂时,拣出月桂叶即可。

功效

此汤清热降火,补益气血,抗疲劳。



螺瓜鸡肉汤

原料

鸡脯肉300克,螺瓜200克,西葫芦150克,玉米笋30克,红椒50克,葱花少许。

调料

海鲜酱油1大匙,精盐适量,黑胡椒少许,鸡精1/2小匙。

做法

1. 将鸡脯肉洗净切厚片。
2. 螺瓜去老皮切块,西葫芦洗净

去瓤切块,红椒洗净去籽切块备用。

3. 锅置火上,加2匙色拉油烧热,炒香葱花,下入所有原料翻炒均匀,倒入高汤8杯煮沸,加入海鲜酱油、精盐、鸡精煮至入味,撒入黑胡椒调味即可。

功效

此汤补中益气,开胃健脾。



番茄翅根汤

原料

鸡翅根 200 克，番茄 3 个，葱花、姜丝各少许，碎芹末少许。

调料

精盐适量，料酒 1 大匙，八角 1 粒，香叶 1 片。

做法

1. 将鸡翅根洗净。
2. 番茄洗净放入沸水中氽烫去皮，切成块。

3. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，下入葱花、姜丝、鸡翅根、番茄翻炒均匀，烹入料酒，倒入高汤 8 杯，加八角、月桂叶煮至入味后，拣出八角、月桂叶，加精盐调味，撒入碎芹末即可。

功效

此汤温中益气、补精增髓、健胃消食。



咖喱猪肉汤丸

原料

牛肉 500 克，茴香少许，鸡蛋 1 个，葱花少许，彩椒（青、红）各 1 个，洋葱末少许。

调料

精盐适量，陈皮末少许，姜汁 1/2 小匙，香油少许，绍酒 1 大匙。

做法

1. 将彩椒洗净去籽切块，猪肉洗净切块，放入绞肉机中绞成泥打入

蛋液容器内，加所有调料用筷子搅打至起劲，用手挤成肉丸，下入温水中小火煮至成熟捞出备用。

2. 锅置火上，加入 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱末炒香，再下入彩椒拌炒均匀，倒入 8 杯高汤，咖喱酱煮沸，加入精盐煮至入味，撒入茴香即可。

功效

此汤补充精力，益气血，强筋骨。



鸡汤煮芸丝

原料

芸丝 100 克，鸡肉 200 克，蘑菇 50 克，火腿粒、玉米粒各少许，香菜适量。

调料

酱油 1 小匙，料酒 1 大匙，精盐适量。

做法

1. 将芸丝用温水泡软，鸡肉切条。
2. 锅香菜洗净切段待用。
3. 汤锅中加 6 杯鸡高汤煮沸，下

入芸丝、鸡条、蘑菇、玉米粒，酱油、料酒，精盐旺火煮沸，待汤汁味浓时，放入火腿粒，香菜即可。

功效

鸡肉可补虚，暖胃，强筋骨，活血，调经；吃鸡可滋补强健。含有丰富的蛋白质和脂肪及各种维生素。此汤补脾健胃，消食下气。



豆豉汤

原料

内酯豆腐1盒,花芸豆50克,毛豆150克,香葱花适量。

调料

精盐适量,鸡精1/2小匙,蚝油1/2小匙。

做法

1.豆腐切大块,花芸豆洗净,放入清水浸透,放入锅中煮熟取出备用。

2.毛豆洗净剥皮待用。

3.锅中加2大匙色拉油烧热,下入香葱花炒香,下入蚝油,毛豆略炒,倒入8杯高汤煮沸,下入花芸豆、豆腐滚沸后,加精盐,鸡精煮至入味即可。

功效

此汤益气补虚,养血调中,利肠胃。



鳕鱼薯块洋葱汤

原料

鳕鱼肉200克,红薯200克,洋葱1个,法香少许。

调料

黄油2大匙,精盐适量,味精1/2小匙,胡椒粉少许。

做法

1.将鳕鱼肉切块。
2.洋葱去皮切块法香切碎备用。
3.红薯洗净去皮切块。

4.锅中加黄油熔化,加入洋葱煸炒,倒入8杯猪骨高汤,下入所有原料,调料小火煮至红薯、鱼肉熟软时,撒入法香即可。

功效

补益虚损,调和脾胃,宽大气行。

提示

红薯不宜生食,要适当延长蒸煮时间。



鱼肉萝卜汤

原料

鱼肉(鲇鱼)300克,胡萝卜150克,芋头80克,油菜心50克。

调料

白酱油1小匙,甜料酒1大匙,姜汁2大匙,精盐适量,胡萝卜汁2大匙。

做法

1.鲇鱼宰杀处理干净,斩掉头尾,取中段鱼肉洗净斩段,加甜料酒,

姜汁腌渍20分钟备用。

2.胡萝卜洗净切长条块,芋头洗净去皮切块浸于水中,油菜心洗净切瓣备用。

3.汤锅加入8杯高汤烧沸,下入所有原料,调料煮至入味即可。

功效

此汤降压健脑,下气消食。



香芹藕片八爪鱼汤

原 料

八爪鱼 200 克，莲藕 100 克，香芹 150 克，姜片少许。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙，味精 1/2 小匙，胡椒粉适量。

做 法

1. 八爪鱼洗净，切段，将切好的八爪鱼段放入热水余烫捞出备用。
2. 将莲藕去皮，切薄片；香芹洗净，

切段待用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入姜片，八爪鱼翻炒，烹入料酒，倒入柴鱼高汤 8 杯煮沸，放入香芹、藕片，精盐、味精、胡椒粉煮至 5 分钟即可。

功 效

此汤养血益气，降压镇静，润燥生津。



虫草人参甲鱼汤

原 料

甲鱼 1 只，虫草、枸杞、黄芪各 10 克，人参 1 棵，陈皮 1 块，葱、姜少许。

调 料

精盐适量，清水 12 杯，料酒 1 大匙。

做 法

1. 甲鱼宰杀，去头、爪、内脏，用开水烫 2 分钟刮去外皮斩块。
2. 锅入适量清水，加料酒、葱姜烧滚，将甲鱼投入锅中烫透去腥捞

出待用。

3. 姜拍松切片，葱切段，虫草、人参、枸杞、黄芪用温水洗净。

4. 煲内加清水大火烧沸，下入甲鱼葱姜及其他原料，小火熬煮 2 小时，加精盐调味即可。

功 效

此汤补气理血，补肺益肾，健脾安神。



墨鱼油菜汤

原 料

油菜 200 克，红椒 2 个，墨鱼肉 200 克。

调 料

精盐适量，烧汁 2 大匙，料酒 1 大匙。

做 法

1. 油菜洗净切去根部从中间切开，红椒洗净去籽切条。
2. 墨鱼洗净先切成厚片，然后切成条备用。

3. 锅中加 8 杯柴鱼高汤烧沸，下入所有原料，调料煮沸，开盖中火滚煮 5 分钟入味即可。

功 效

墨鱼有养血滋阴之功效。适用于面色无华，唇舌淡白，心悸胆怯，月经失调，产后乳汁不足，皮肤干燥等症。此汤养血通经，滑胃利肠。



螃蟹鱼肚冬瓜汤

原料

螃蟹 2 只，发好的鱼肚 200 克，冬瓜 100 克，猪瘦肉 200 克，大葱 1/2 根，姜片 2 片。

调料

精盐适量，料酒 1 大匙，清水 12 杯。

做法

1. 螃蟹洗净斩下蟹腿，开壳，将蟹肉取出切块。冬瓜去皮切块，大葱去皮斜刀切圈备用。猪瘦肉洗净

切块放入沸水中氽烫捞出备用。

2. 将清水烧沸，下入鱼肚、猪瘦肉、蟹壳、蟹腿、料酒、葱圈、姜片煮 30 分钟，再下入冬瓜煮至透明，放入螃蟹肉氽煮至熟，下入精盐调味即可。

功效

此汤益气养血、健脾益肾、清热止渴。



淮山板栗乌鸡汤

原料

乌鸡 1 只，淮山药 30 克，板栗 50 克，姜片少许，山楂 10 克，虫草 15 克，橙皮丝少许。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将乌鸡宰杀处理干净，斩掉头、脚待用。
2. 将乌鸡从中间切开，然后斩大

块。锅内加适量清水烧沸，放入乌鸡氽水去除血污，捞出沥水。其他原料洗净备用。

3. 另起煲，加清水烧沸，放入所有原料用大火煮滚，转至小火煲 2 小时，调入精盐即可。

功效

此汤补虚损，益五脏，滋阴养血。



泥鳅虾肉汤

原料

泥鳅 100 克，虾肉 50 克。

调料

姜 5 片，素油适量，精盐适量。

做法

1. 泥鳅放清水中，待排尽肠内污物洗净备用。
2. 将油烧热，放入姜片，入泥鳅煎至金黄。
3. 然后加水约 3 碗，放入虾肉，

共煮至滚沸，放入精盐调味即成。

功效

泥鳅不但肉质鲜美，而且营养丰富，历来是一种高蛋白、低脂肪的食养珍品。每百克含热量 1008 卡，并含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等营养成分。中医认为泥鳅味甘性平，有补中益气，祛湿利尿之功效。



草果陈皮青鱼汤

原 料

青鱼1尾,卷心菜1/3个,草果5克,陈皮5克,党参15克,葱段、姜片各少许。

调 料

精盐适量,胡椒粉少许,清水12杯。

做 法

1. 青鱼宰杀去鳞、鳃、内脏洗净斩块,放入油锅加少许色拉油煎至两面金黄。

2. 卷心菜洗净切块,草果、陈皮、党参分别洗净待用。

3. 将煲内注入清水煮沸,放入所有原料大火滚沸,再转小火煲1小时,加入精盐、胡椒粉调味即可。

功 效

此汤益气养血、健胃消食。



栗子参鸡汤

原 料

童子鸡1只,人参30克,栗子50克,大米、糯米共50克,大枣5粒,枸杞10克,姜片、橙皮丝各少许。

调 料

绍酒1大匙,胡椒粉少许,清水12杯。

做 法

1. 将童子鸡切去鸡脚、鸡头,去除内脏洗净,大枣、栗子洗净,大米、糯米淘洗干净放容器内拌匀,填入

鸡腹内。取一根竹签,缝好填充口扎紧鸡腹。

2. 入滚水中大火烧开,加姜片、人参、枸杞小火煲至2小时,下入精盐、胡椒粉、橙皮丝续煲5分钟入味即可。

功 效

此汤安神益肾、补中益气,增强机体免疫力。



当归红花鸡汤

原 料

当归15克,红花3克,甜橙1个,母鸡1只,无花果2个。

调 料

精盐适量,清水12杯。

做 法

1. 将母鸡宰杀后斩去鸡腿、鸡头,去内脏洗净斩块,放入热水中氽一下去血污,捞出。

2. 甜橙去皮切半,无花果切开。

当归、红花分别洗净待用。

3. 煲内加清水烧沸,将所有原料放入煲内旺火烧开,小火煲2小时,下入精盐调味即可。

功 效

鸡肉可补虚、暖胃,强筋骨,活血,调经;吃鸡可滋补强健。此汤补脾健胃,消食下气。此汤疏肝养心,活血通脉,祛斑养颜。



甘草白术鱼汤

原 料

马哈鱼肉 300 克，甘草 6 克，白术 10 克，山药 50 克，油菜 30 克，橘皮丝少许。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙，清水 12 杯。

做 法

1. 将鱼肉洗净切段备用。
2. 放入油锅煎至金黄取出待用。
3. 山药洗净去皮，切块；其他原

料洗净备用。

4. 将清水煲滚，下入所有原料大火煲 15 分钟，再小火煲 40 分钟，加精盐调味即可。

功 效

此汤益气补虚，健脾和胃。

提 示

马哈鱼又名鲑鱼、三文鱼，是日本料理中常用菜肴，生食味道鲜美，营养丰富。



上汤飞蟹

原 料

飞蟹 1 只，葱丝适量，蘑菇 50 克。

调 料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙，胡椒粉少许。

做 法

1. 飞蟹洗净揭起背壳，再纵向切开，放入沸水中氽烫捞出备用。
2. 锅蘑菇去蒂洗净备用。
3. 锅中加入上汤 8 杯烧沸，下入

飞蟹，精盐、鸡精煮至入味，出锅时撒入胡椒粉、葱丝即可。

功 效

此汤清热解毒，舒筋活络，益气养血。

提 示

吃螃蟹必须注意卫生，讲究吃的方法，要除去蟹腮、除蟹胃、除蟹心、除蟹肠；死蟹不能吃。



麻辣萝卜干汤

原 料

萝卜干 150 克，香菇 3 朵，树椒适量，大葱 1 根。

调 料

辣酱适量，精盐 1 小匙，麻辣汁 1 大匙，鸡精 1/3 小匙。

做 法

1. 萝卜干清水浸透，控水待用；香菇择去菇柄，切十字花刀。
2. 葱白去老皮，将部分切细丝，

剩余的切段备用。

3. 炒锅加色拉油烧热，下入葱白、香菇、树椒翻炒，倒入 8 杯高汤，加入葱段煮至香菇熟透，再下入萝卜干，调料煮 10 分钟入味即可。

功 效

此汤补中安脏，顺气消食。



鱼肉豆腐汤

原料

鱼肉 300 克，豆腐 1 盒，西兰花 30 克，黄芪少许。

调料

绍酒 2 大匙，枸杞 10 粒，当归 5 克，精盐适量，味精 1/2 小匙，白糖 1/3 小匙。

做法

1. 鱼肉洗净切块，豆腐切块，西兰花洗净切小朵待用。

3. 置于容器中，将当归研末，同枸杞浸于绍酒中 30 分钟，倒入鱼肉中浸渍。

4. 锅入 8 杯高汤烧沸，将鱼肉连同浸汁同倒入汤锅中煮滚，下入其他原料及剩余调料煮至入味即可。

功效

此汤减肥健体，益气和中，生津解毒。



五色鱼汤

原料

木耳 20 克，鱼肉 200 克，白萝卜 50 克，南瓜 50 克，四季豆 50 克，紫苏叶 2 片。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，味精 1/2 小匙，料酒 2 大匙。

做法

1. 将鱼肉洗净切块，木耳清水浸软去蒂洗净撕小朵，白萝卜洗净去

皮切块，南瓜去皮切块，四季豆洗净切长段。

2. 将汤锅中加 8 杯柴鱼高汤煮沸，放入所有原料大火烧沸，待蔬菜煮软鱼肉熟透后，下调料煮至入味即可。

功效

此汤补中益气，益脏腑，养生美容。



菠菜火腿猪肝汤

原料

菠菜 600 克，金华火腿 25 克，猪肝 200 克。

调料

生姜片，精盐，生抽，生油，胡椒粉各少许，生粉适量。

做法

1. 将生抽，生油，胡椒粉各少许和生粉适量拌匀，调成腌料。

2. 拣选新鲜猪肝，用清水洗干净，抹干水，切成薄片，加入腌料拌匀，

腌透入味。

3. 金华火腿用清水冲洗干净，切成小片。拣选新鲜菠菜，去根须，切段，放入开水中稍煮，取出用清水洗干净，沥干水。生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切片。

4. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水开，然后放入生姜，金华火腿片和菠菜，改用中火煮片刻，再放入猪肝，候熟透，以少许精盐调味即成。



白萝卜海鲜汤

原料

白萝卜 500 克，斑节虾 100 克，香菇 50 克，海带 50 克，蛎牡 30 克，枸杞少许。

调料

精盐适量，柴鱼酱油 1/2 大匙，胡椒粉少许。

做法

1. 将所有原料洗净，白萝卜去皮切条，香菇去蒂切花刀，其他原料

洗净备用。

2. 斑节虾剥去头、壳，留虾尾肉。

3. 海带切条。

4. 锅中加 8 杯鸡汤煮沸，下入香菇、海带、白萝卜中火滚沸 20 分钟，下入其他原料，调料煮至虾肉变红色离火即可。

功效

此汤滋补强身，补气益胃，降压降脂。



鳕鱼酱汤

原料

鳕鱼 300 克，豆腐 1 块，干白菜 80 克，牛肉 80 克，蚬子 50 克，尖椒 2 个，葱、蒜末各少许。

调料

辣酱 1 大匙，味精 1/2 小匙，猪油 2 大匙，胡椒粉少许。

做法

1. 鳕鱼去内脏洗净顶刀切片。
2. 干白菜用冷水泡开，洗净切段，

牛肉切片，豆腐切块，尖椒切斜切圈备用。

3. 锅中加入猪油，下入葱蒜末，辣酱炒香，加入干白菜煸炒数下，加入清汤烧沸，再下入鳕鱼、豆腐、牛肉片续煮，待汤沸时下入尖椒圈、味精、胡椒粉调煮片刻熄火即可。

功效

此汤益气补虚，调和脾胃。



天麻鱼辫汤

原料

冬瓜 200 克，鲤鱼肉 300 克，胡萝卜 1 根，天麻 10 克，葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，胡椒粉少许。

做法

1. 将鲤鱼宰杀处理干净，去头，剔骨，取净肉切成条状。
2. 将切好的鱼肉条编成麻花辫依次摆放盘中，入蒸箱蒸熟取出备用。

3. 冬瓜去皮瓢切块，胡萝卜洗净切成象眼块，天麻洗净备用。

4. 锅中加入 8 杯高汤煮沸，放入天麻、冬瓜、精盐小火煮至熟烂时，下入蒸好的鱼辫，胡椒粉、胡萝卜续煮片刻出锅即可。

功效

此汤熄风定惊，通脉络，健脾利湿。



酸辣八爪鱼汤

原 料

八爪鱼 300 克，番茄 80 克，法香少许。

调 料

精盐适量，味精 1/2 小匙，酱油 1 小匙，醋适量，料酒 2 大匙，辣椒酱 1 大匙，胡椒粉适量。

做 法

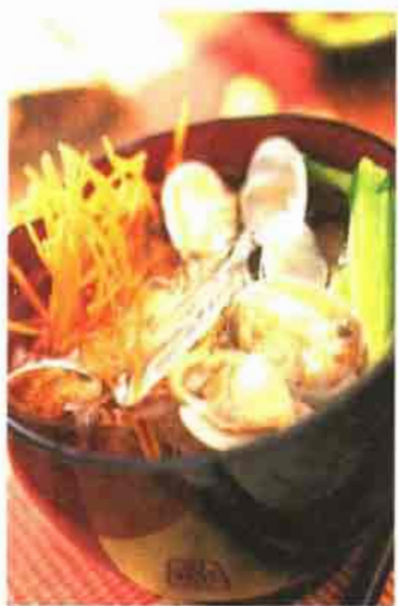
1. 八爪鱼洗净改刀，加辣椒酱、料酒、酱油、醋腌渍 15 分钟。

2. 番茄洗净入沸水中氽烫，去皮切块备用。

3. 锅中加少许色拉油烧热，下入渍好的八爪鱼拌炒，再下入番茄炒软，然后倒入 6 杯清汤煮滚，加入调料续煮，待汤汁入味时，撒入法香出锅即可。

功 效

养血益气、凉血平肝，健胃消食。



萝卜蛤蜊汤

原 料

蛤蜊 200 克，白萝卜 200 克，菜心 50 克，胡萝卜丝少许。

调 料

精盐适量，胡椒粉适量，味精 1/3 小匙。

做 法

1. 蛤蜊泡在盐水里使之吐出泥沙后洗净。

2. 白萝卜去皮切丝，浸于冷水中，

菜心洗净去叶留茎部待。

3. 锅中加入适量清水煮沸，下入萝卜丝、精盐、胡椒粉煮至萝卜丝透明，再下入蛤蜊、菜心，中火煮至蛤蜊外壳张开入味，撒入胡萝卜丝续煮 2 分钟，加入味精调味即可。

功 效

此汤滋阴润五脏，消食下气。



泡菜鲳鱼汤

原 料

鲳鱼 1 尾，泡菜 150 克，冻豆腐 1/2 块，葱花少许。

调 料

绍酒 1 大匙，精盐 1 小匙，泡菜汁 3 大匙，猪油 1 大匙，姜片少许，八角 1 个。

做 法

1. 将鲳鱼去鳞、鳃、内脏洗净。

2. 斩下头尾，将鱼肉切块备用。

3. 泡菜切寸段，冻豆腐切长条块待用。

4. 锅中放入猪油热锅，下入葱花、泡菜翻炒片刻，加入热水烧滚，下入鱼块、冻豆腐姜片、料酒、八角煮 30 分钟，加其他调料调至入味即可。

功 效

此汤益气补虚、利五脏，还可预防皮肤老化。



笋片南瓜煮鱼汤

原料

马哈鱼肉 300 克，玉兰笋 100 克，南瓜 80 克，西芹 50 克，姜片 2 片。

调料

料酒 2 大匙，精盐适量，酱油 1 大匙，味精 1/3 小匙，八角 2 粒，月桂叶 2 片。

做法

1. 将马哈鱼肉切块，用料酒、酱油码味，入热油中煎至金黄色。

2. 玉兰笋切片，南瓜去皮切块，西芹洗净切段。

3. 锅中加 8 杯高汤，所有原料，调料煮沸，再转至小火煮 30 分钟入味即可。

功效

此汤益气和中、补虚劳、健脾胃。



柠檬红鲳鱼汤

原料

速冻红鲳鱼 3 条，柠檬 1 个，红、青椒各 1 个，葱花、姜丝各少许。

调料

精盐适量，红糟汁 1 大匙，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 取出速冻红鲳鱼放入冷水中解冻，待用。

2. 将鲳鱼去头去内脏洗净切块。

3. 柠檬洗净切扇形片；青、红椒洗净去籽切丝。

4. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，下入葱花、姜丝，红糟汁炒香，倒入 8 杯高汤，下入所有原料，加精盐、鸡精煮至入味即可。

功效

此汤益气养血，生津止渴。



小鱼莲藕兰花汤

原料

小鱼干 150 克，莲藕 150 克，西兰花 200 克，姜末少许。

调料

精盐适量，料酒 2 大匙，酱油 1 大匙，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 小鱼干用温水泡软洗净，莲藕洗净去皮切圈，西兰花洗净切小朵备用。

2. 炒锅加入色拉油烧热，下入蒜末略炒，然后下入所有原料，料酒、酱油翻炒均匀，倒入高汤 8 杯煮沸，下入精盐、鸡精煮至入味即可。

功效

此汤清热润肺，凉血祛瘀，润燥。



胡萝卜杂豆汤

原料

胡萝卜 300 克，青豆，红腰豆，甜玉米粒各 30 克，百合 50 克，长豆 100 克，洋葱、蒜末各少许。

调料

番茄酱 2 大匙，精盐适量。

做法

1. 将红腰豆用清水浸泡 3 小时，入冷水中加热煮沸，慢火煮 40 分钟，豆子熟软时捞出待用。

2. 胡萝卜洗净切丁，长豆洗净切段，洋葱去皮洗净切小块，其他原料洗净待用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，加洋葱、蒜末、番茄酱，长豆翻炒，倒入清水，放入煮好的红腰豆及其他原料，精盐煮 10 分钟，离火即可。

功效

此汤下气补中，安五脏。



娃娃菜鲜鱼汤

原料

加吉鱼 1 尾，娃娃菜 150 克，柠檬片少许，香菇 2 朵，碎芹少许，葱花、姜末各少许。

调料

料酒 1 大匙，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 将加吉鱼肉去鳞、鳃和内脏，洗净切块。

2. 娃娃菜洗纵向切刀，切成四半

入沸水中氽汤，捞出冲凉；香菇去蒂洗净切半。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入葱花、姜末炒香，再下入娃娃菜翻炒，烹入料酒，倒入高汤 8 杯，下入加吉鱼块、香菇、柠檬片，加调料煮至入味，撒入碎芹即可。

功效

此汤清热降脂，补气活血，通利肠胃。



圆白菜烩豆腐丝

原料

圆白菜 80 克，卤水豆腐 1 块，海带 30 克。

调料

精盐适量，料酒 1 大匙，酱油少许，鸡汁 1/3 小匙。

做法

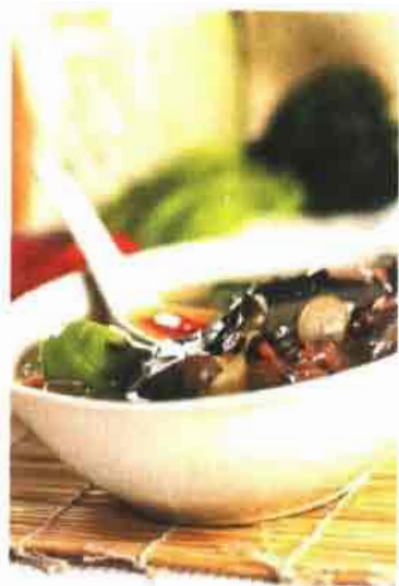
1. 豆腐切厚片，将色拉油烧至七成热时，下入豆腐炸至外皮金黄后捞出沥油，晾凉后切丝备用。

2. 圆白菜洗净切丝；海带冲去盐分切丝备用。

3. 汤锅中加 6 杯高汤煮沸，下入海带，调料煮至入味后，加入豆腐丝，圆白菜丝续煮 5 分钟即可。

功效

此汤宽中益气，益心肾，和脾胃。



芥菜凤尾菇煲猪腰

原料

凤尾菇 200 克，芥菜 80 克，猪腰 2 个，泡椒、葱花、蒜片各少许。

调料

精盐 1 小匙，蘑菇精 1/2 小匙，酱油 1/3 小匙，鸡汤 2 杯，绍酒 1 大匙，花生油 2 大匙。

做法

1. 猪腰洗净剖开去筋膜，腰臊，改花刀；凤尾菇切片，芥菜切段备用。

2. 锅中入花生油烧热，先爆香葱花、蒜片、泡椒，再放入猪腰炒至断生后，淋绍酒，下入凤尾菇、芥菜翻炒，加入鸡汤，调料炖至入味即可。

功效

凤尾菇健脾开胃，舒筋活络，益气补虚，祛脂减肥。



八爪鱼蒜仔土豆汤

原料

八爪鱼 300 克，土豆 200 克，蒜仔 10 粒，小番茄 4 粒，罗勒叶少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，料酒 2 大匙，酱油 1 大匙。

做法

1. 八爪鱼洗净改刀，入沸水中氽烫捞出，土豆去皮切小块，小番茄洗净切半。

2. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱末、蒜仔炒香，再下入八爪鱼、土豆、酱油翻炒上色，烹入料酒，倒入 8 杯高汤，加入小番茄、精盐、味精煮至入味即可。

功效

此汤益气养血，宽肠胃，养肌肤。



川椒豆苗鱼骨汤

原料

净鱼骨 250 克，豆苗 50 克，川米椒 20 克。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，葱油少许，鸡汤 1 碗，色拉油 1 大匙。

做法

1. 将净鱼骨剁 1 厘米长的块，焯水待用。

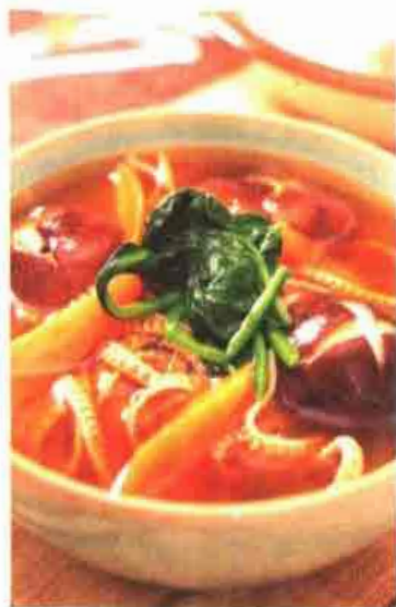
2. 炒锅中入油，用米椒炆锅，倒入鸡汤，放入净鱼骨，煮 2 分钟，加入调料，待汤煮沸后，加入豆苗，淋葱油即成。

功效

此汤温中下气，补虚羸。

提示

最好用鲫鱼鱼骨，刺小肉嫩，味道更佳。达到汤香利口，咸鲜微辣。



丝豆腐菠菜汤

原料

丝豆腐、菠菜各 80 克，香菇 3 朵，胡萝卜 1 根。

调料

料酒 1 大匙，酱油 1 小匙，鸡汤 10 杯，葱花少许，精盐适量，鸡精 1/3 小匙。

做法

1. 将丝豆腐用清水泡软后沥水。
2. 香菇去蒂洗净切十字花刀。

3. 胡萝卜切滚刀块，菠菜去根洗净，热水焯烫后捞出挤干水分，改刀备用。

4. 锅中加 6 杯鸡汤煮沸，下入香菇、胡萝卜及其他调料煮至熟软，下入丝豆腐余煮 5 分钟，离火即可。

功效

此汤补气血，还可降低体内胆固醇，降低血压。



椒麻茄子汤

原料

茄子 300 克，红甜椒 100 克，绿蚕豆 30 克，泡红椒 2 个，白萝卜丝，葱花各少许，熟白芝麻少许。

调料

精盐适量，麻椒粒，花椒粒各少许。

做法

1. 茄子洗净切条，煎锅内加少许色拉油，放入茄条煎熟取出。
2. 红甜椒洗净去蒂去籽切块，绿

蚕豆洗净，泡红椒切圈待用。

3. 另起锅置火上，加入色拉油烧热熄火，下入麻椒粒、花椒粒炸香，用小漏勺捞出，再继续加热，放入泡红椒，葱花炒香，下入煎好的茄条，绿蚕豆，红甜椒炒匀，倒入鸡汤 8 杯，加精盐煮至入味，放入白萝卜丝，撒入熟白芝麻即可。

功效

此汤祛风活络、活血化瘀、补益五脏。



空菜竹荪豆腐汤

原料

冻豆腐 1 块，空心菜 100 克，竹荪 50 克。

调料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 将冻豆腐解冻，切块，空心菜洗净切段。
2. 将竹荪用凉水泡透，择洗干净，切 3.3 厘米长段。

3. 锅中加 8 杯高汤，精盐煮沸，下入豆腐、竹荪、鸡精煮至入味，放入空心菜煮至翠绿，出锅即可。

功效

此汤补虚益气、润肠、凉血排毒。

提示

竹荪能治疗高血压、神经衰弱、肠胃疾病，能减肥壮体。



冰糖萝卜汤

原料

萝卜200克，枸杞10粒，柠檬皮丝少许，生菜20克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 萝卜洗净去皮，切成薄厚均匀的圆片。
2. 生菜洗净铺平，层叠卷起切丝丝备用。

3. 汤锅中注入8杯清水煮沸，下入萝卜、枸杞、柠檬皮丝、冰糖煮15分钟，再撒入生菜丝续煮2分钟即可。

功效

此汤养肝明目、消食顺气。

提示

萝卜性味辛甘、平，可治食积腹胀。



花芸豆山药羹

原料

山药300克，花芸豆30克，青豆少许，葱花少许，胡萝卜花少许。

调料

白糖适量，果汁1大匙。

做法

1. 花芸豆洗净清水浸透，放入锅中加适量清水、果汁、白糖煮熟捞出备用。
2. 将山药洗净去皮切片，放入果

汁机中绞打成泥，倒入汤锅中加少许清水搅匀，加青豆煮沸，再下入煮好的花芸豆、胡萝卜花续煮5分钟离火，食用时，撒入葱花即可。

功效

温中下气，健脾养胃，补肺益肾。

提示

因山药作用较弱，是可以经常用的培补脾胃的清补之品。



十香大煮干丝

原料

干豆腐200克，火腿50克，香菇30克，芹菜30克，姜丝、葱花各少许。

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，糖少许，鸡汤1碗，葱油少许。

做法

1. 干豆腐、火腿、香菇、芹菜切丝，备用。

2. 净锅注入鸡汤，放入调料，加入干豆腐丝、香菇丝、芹菜、火腿丝同煮3分钟后，淋少许葱油，撒上葱花即可食用。

功效

此汤宽中下气，调理肠胃。

提示

此汤制作前，干豆腐可用面碱水煮3分钟，更加滑嫩。



红枣杞子乌鸡汤

原 料

净乌鸡 400 克，红枣 50 克，枸杞 10 克，姜片、葱花各少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，老汤 2 碗，色拉油 2 大匙。

做 法

1. 乌鸡剁块，入沸水中焯水捞出。
2. 净锅入油，用葱、姜炆锅，加老汤，放入原料煮 25 分钟，加入

调料，出锅即可食用。

功 效

此汤补气养血，润肤养颜。

提 示

需小火慢炖至鸡肉酥烂，这样才能保证汤汁浓郁，味道咸鲜。



五花肉萝卜花生汤

原 料

五花肉 300 克，萝卜 150 克，花生 50 克，葱花、姜末各少许。

调 料

精盐适量，酱油 2 大匙，料酒 2 大匙。

做 法

1. 五花肉洗净切块，萝卜去皮切半圆片。
2. 花生洗净，放入清水浸泡 30 分钟去皮备用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，炒香葱花、姜末，下入五花肉、萝卜片，酱油翻炒上色，烹入料酒，倒入适量清水，放入去皮花生、精盐大火煮开，再转小火煮 30 分钟离火即可。

功 效

此汤醒脾开胃，宽中益气，理血通乳。



田野一绝

原 料

净兔肉 400 克，土豆 200 克，粉条 150 克，葱花、姜片各少许。

调 料

精盐 1 小匙，鸡粉 1/2 小匙，老抽适量，老汤 3 碗。

做 法

1. 将兔肉剁块，焯水；土豆切块。
2. 锅入老汤，放入兔肉、土豆，加入调料炖 25 分钟，放入粉条，

再炖 5 分钟，出锅时撒上葱花，即可食用。

功 效

兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品，其蛋白质含量超过猪肉、牛肉，脂肪含量却大大低于其他肉类。此汤补中益气，止渴健脾。



白果肚汤

原料

白果100克,熟猪肚200克,姜片、香菜各少许。

调料

盐1匙,味精1/2小匙,鸡汤1碗。

做法

1. 将熟猪肚切条,待用。
2. 净锅入鸡汤,放入猪肚与白果同煮,待汤开后,加入调料煮3分钟,撒上香菜即成。

功效

猪肚性温,味甘;补虚损,健脾胃。适宜虚劳瘦弱者食用;适宜脾胃虚弱,食欲不振,泄泻下痢者食用;适宜中气不足,气虚下陷,男子遗精,女子带下者食用。此汤敛肺气,补虚羸。

提示

选白果以种仁充实饱满,色黄为佳。



萝卜豆酱汤

原料

白萝卜300克,豌豆夹50克,葱花、姜末各少许。

调料

豆酱3大匙,白糖少许,味精1/2小匙。

做法

1. 白萝卜去皮切长条。
2. 锅豌豆夹洗净切去两端备用。
3. 汤锅中加6杯猪骨高汤,加豆

酱不停搅拌均匀,加入白萝卜条、豌豆夹及所用调料煮至入味即可。

功效

白萝卜性味辛甘,平,可治食积腹胀,咳嗽痰喘及散淤,解毒,醒酒利尿,止渴补虚等症。此汤和中下气,消食积、降燥生津。



鲫鱼豆腐汤

原料

净鲫鱼2条,内脂豆腐1盒。

调料

精盐1小匙,鸡粉1匙,鸡汤1碗,葱花适量,色拉油2匙。

做法

1. 将鲫鱼切一字直刀,豆腐切片,均焯水,待用。
2. 净锅放油,加鸡汤,加原料,放入调料同煮8分钟,出锅时撒上

葱花,淋明油即可食用。

功效

鲫鱼具有益气健脾,利尿消肿清热解毒,通络下乳,理疝气的作用,可用于脾胃气冷,食欲不振,消化不良,呕吐,乳少等症。此汤温中,下气,补虚。



莲蓬豆腐汤

原 料

大豆腐1块,青豆少许,油菜1棵。

调 料

精盐1小匙,味精1/2小匙,葱油少许,清汤1碗。

做 法

1. 大豆腐抓成泥,加调料做成莲蓬形状,用青豆点缀,蒸熟待用。
2. 锅入清汤,加入精盐、味精等调料,放入“莲蓬”豆腐,油菜,

煮沸后淋少许葱油即成。

功 效

此汤具有益气润肠的作用。

提 示

“莲蓬”豆腐的制作方法是用小吃碟把调好的豆腐泥放入碟中,以青豆点缀,上屉蒸3分钟即成。



牛腩四宝

原 料

牛腩300克,冬瓜30克,胡萝卜30克,南瓜30克,番茄30克,葱、姜片、蒜各少许。

调 料

精盐1小匙,味精1小匙,鸡粉少许,胡椒粉适量,老汤2碗,色拉油2大匙。

做 法

1. 将牛腩切块,煮熟;冬瓜、胡

萝卜、南瓜、番茄切块,备用。

2. 净锅入油,放葱、姜、蒜炆锅,倒入老汤,加原料和调料,炖5分钟即成。

功 效

此汤安中益气,生津止渴,强筋骨,抗衰老。



南瓜蚬尖汤

原 料

蚬尖(速冻)200克,南瓜300克,紫苏叶少许,青苹果1/2个。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 南瓜切开,去子、去皮切块,加适量清水煮熟取1/2,放入果汁机中搅打成汁。
2. 将蚬尖解冻洗净,青苹果洗净

切片备用。

3. 将南瓜汁回锅加精盐煮沸,放入蚬尖西瓜、紫苏叶、青苹果煮熟,待汤汁收稠后熄火即可。

功 效

此汤清热利湿,补中益气,润泽肌肤。

提 示

贝类是最佳的健脑食物,因其含有大量的不饱和脂肪酸,它对大脑的发育极为重要。



牛肉粒土豆汤

原料

牛肉 150 克, 香菇 3 朵, 榨菜 50 克, 土豆 200 克, 葱花少许。

调料

精盐适量, 味精 1/2 小匙, 酱油 1 大匙, 月桂叶 2 片, 黄油 2 大匙。

做法

1. 将牛肉切粒, 香菇去蒂洗净切粒备用。土豆去皮切滚刀块。
2. 将榨菜放入沸水中焯烫, 去掉

盐分后捞出备用。

3. 锅入黄油融化, 将葱花炒香, 下入牛肉粒, 香菇粒, 榨菜粒, 酱油翻炒片刻, 再下入土豆炒至上色后, 倒入 8 杯熏骨高汤, 加入精盐、味精、月桂叶煮至入味, 拣出月桂叶离火即可。

功效

此汤益气和中, 补脾胃, 养五脏。



香菇青笋鱼肚汤

原料

鲜香菇 50 克, 水发鱼肚 150 克, 青笋 100 克, 葱花少许。

调料

精盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 色拉油少许, 清汤 2 杯。

做法

1. 鱼肚、青笋、香菇均切片, 一同焯水, 备用。
2. 热锅入底油, 下葱花爆香, 注

入清汤, 放入原料, 同煮 6 分钟, 加调料出锅即可。

功效

此汤具有补中益气, 清热解毒的作用。

提示

此汤慢火煮制, 出锅时放调料, 营养成分不易流失。这样才保证汤鲜味美, 营养丰富。



板栗菜心煲虎掌

原料

黑虎掌菌 150 克, 广东菜心 150 克, 板栗 50 克, 洋葱丝少许。

调料

橄榄油 2 大匙, 精盐 1 小匙, 蔬菜高汤 2 杯, 胡椒粉少许, 水淀粉适量。

做法

1. 黑虎掌菌洗净切成丝状, 菜心切成丁备用。

2. 净锅置火上, 放入橄榄油烧热, 先炒软洋葱丝, 再下入蔬菜高汤、原料, 调料小火煮至入味, 水淀粉勾芡即可。

功效

黑虎掌菌具有追风散寒, 舒筋活血之功效。



南瓜肉丸汤

原料

嫩南瓜 200 克，牛肉 300 克，番茄 2 个，甜玉米罐头 1 罐，香菜、葱、蒜末各少许。

调料

鸡蛋液 1 碗，精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 南瓜洗净切开去子，去皮，切丁。甜玉米开罐沥干水，番茄洗净放入开水中轻烫去皮，籽，切丁。

2. 将牛肉洗净剔净筋膜，用搅肉

机搅打成肉泥，加入鸡蛋液、精盐、鸡精、葱花搅至上劲。

3. 起锅加油烧热，用手挤出约 15 克重的丸子，小火炸至丸子熟透捞出。锅入 2 大匙色拉油烧热，炒香葱、蒜末，下入南瓜炒软，加入适量清水煮沸后，下入番茄丁、甜玉米粒、牛肉丸子煮至熟透，加精盐调味，撒入香菜末即可。

功效

此汤健胃消食，补中益气。



白菜香菇蹄花汤

原料

猪蹄 2 个，小白菜 50 克，香菇 4 朵，无花果 5 个，雪豆 30 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 猪蹄首先用炉火烤焦，放入温水中浸泡 30 分钟，刮洗干净斩成大块。

2. 将斩好的猪蹄下入沸水锅中氽

烫，去除血污捞出。

3. 雪豆清水浸透洗净，小白菜择洗干净，香菇去蒂洗净切片。

4. 煲内加清水烧沸，放入所有原料大火煲滚，转至小火煮 2 小时，下入精盐调味即可。

功效

此汤补气益胃，润肠养颜。



玫瑰墨鱼汤

原料

墨鱼仔 200 克，百合 50 克，玫瑰花少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，清汤 1 碗，香油适量。

做法

1. 墨鱼仔焯水，百合洗净，待用。

2. 锅入清汤，放入墨鱼仔、百合，加入调料，同煮 5 分钟，加入玫瑰

花瓣，淋香油，出锅即可食用。

功效

此汤有养血益气的作用。

提示

此汤宜用冰鲜墨鱼仔制作，如用鲜八爪鱼做更别具风味。汤品色泽鲜艳，清淡芳香。



虾干粉丝葫芦汤

原 料

西葫芦 200 克，虾干 50 克，粉丝 50 克，姜丝少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，鸡汤 1 碗。

做 法

1. 将虾干、粉丝用热水泡开，待用。
2. 西葫芦切条，焯水。
3. 净锅入鸡汤，放入泡好的虾干。

粉丝与西葫芦、姜丝同煮 3 分钟，加入调料，待汤沸后，打去浮沫，淋少许葱油即成。

功 效

此汤利湿消渴，补中益气。

提 示

此汤用中火煮制为宜。这样才能保证汤清味美，咸鲜适口。



红糟猪肉汤

原 料

猪腱肉 400 克，蜜柚 2 个，胡萝卜 2 根，西兰花 30 克，洋葱丁少许。

调 料

红糟酱 2 大匙，精盐适量，鸡精 1/2 小匙，白糖少许。

做 法

1. 猪腱肉洗净切块，蜜柚剥皮切块。
2. 胡萝卜去皮切段，西兰花洗净

切小朵备用。

3. 锅入 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱丁、红糟酱，猪腱肉翻炒上色，倒入适量开水，再加入其他原料，精盐、鸡精、白糖煮 30 分钟即可。

功 效

此汤健脾消食，活血化痰。



牛筋炖双萝

原 料

熟牛蹄筋 200 克，白萝卜 150 克，胡萝卜 150 克，香菜少许。

调 料

精盐 1 小匙，鸡精 1/3 小匙，酱油、辣椒各少许，老汤 1 碗。

做 法

1. 牛蹄筋洗净，切块，待用。
2. 胡萝卜、白萝卜切菱形块，焯水。
3. 锅内倒入老汤，加蹄筋、胡萝卜。

白萝卜，放入调料，同煮 8 分钟，出锅撒上香菜段即成。

功 效

此汤能壮骨，益气，利水。

提 示

煮此汤以小火慢炖为宜，保证汤汁浓郁，咸鲜适口。

p114



p137



p146





滋阴润燥

阴虚则内热，五心烦热，热盛则燥。随着年龄的逐渐增长，身体也会逐渐失去平衡，此时就需进行滋补调理。此部分精选了 105 道滋补调理汤煲供您参考。常煲滋阴润燥汤，阴阳平衡，燥热自调。



双莲红豆猪心汤

原 料

猪心 2 个，猪脊骨 500 克，莲藕 750 克，莲子 60 克，红豆 60 克，陈皮 1 块。

调 料

香油少许，精盐适量。

做 法

1. 猪心剖开，每个切成 3 ~ 4 瓣，洗净其血污。
2. 猪脊骨洗净，斩成大块，用开

水烫煮一下捞起待用。

3. 其余用料分别洗净，莲藕去节切成大块；莲子去心；陈皮去瓣。
4. 将 3000 克（约 12 碗）清水倒进洗净的煲内，将煲放置于炉上。
5. 将煲内水烧开后，把所用汤料全部倒进煲内，水再开后，用小火煲 3 小时放入香油、精盐调味即可。



猪肉白菜汤

原 料

猪里脊肉 400 克，白菜 200 克，干粉皮 50 克，香菜、葱段、姜片各少许。

调 料

豆瓣酱 2 大匙，辣椒粉 1 小匙，黑芝麻 1 小匙，鸡精 1/2 小匙，精盐适量，八角、月桂叶各少许。

做 法

1. 猪里脊肉洗净切块，余烫后，放入沸水中加葱、姜、八角、月桂

叶煲煮汤底，然后拣出调料待用。

2. 白菜洗净切块，干粉皮用清水浸透；香菜切段，将辣椒粉、芝麻压碎搅匀备用。
3. 另起锅，将猪里脊肉连汤倒入锅中，将豆瓣酱用滤网过滤至汤锅中，再放入白菜、粉皮、精盐、鸡精煮至入味，撒入香菜段、辣椒、芝麻粉即可。

功 效

此汤滋阴润燥，通利肠胃。



金针木耳猪胰汤

原 料

猪胰 2 条，猪瘦肉 150 克，金针菜 25 克，木耳 25 克，冬菇 50 克，发菜 10 克，红枣 10 粒。

调 料

香油少许，精盐适量。

做 法

1. 猪胰和猪瘦肉洗净后切成大块，用开水烫煮后再用冷水漂洗干净。
2. 其余用料分别用温水浸后淘洗

干净，冬菇摘去菇蒂，红枣剥去枣核。

3. 净煲，注入 12 碗清水，置炉上。
4. 待水开后，将所有用料倒进煲内煲之。
5. 先用大火煲半小时，再用中火煲 1 小时，后用小火煲 1.5 小时，放精盐、香油调味即可。



清燥润肠汤

原料

鲫鱼1条(约500克)。

调料

鲜生姜2块,片糖1块,五倍子末15克,胡椒粉少许。

做法

1. 将鲫鱼洗净用剪刀从鱼腹剖开,取净肠杂,冲去血污,留鳞备用。
2. 将生姜切成片状与五倍子末共同置于布袋中。

3. 将布袋与鲫鱼一起放入瓦煲内,加水5碗煮煲2小时,加入精盐、胡椒粉、片糖调味即可。

功效

鲫鱼具有益气健脾、利尿消肿、清热解毒、通络下乳之功效。



花生菇耳猪肚汤

原料

猪肚1个,淡菜50克,花生50克,冬菇50克,木耳50克,红枣6粒。

调料

香油少许,精盐适量。

做法

1. 猪肚里外洗净后把猪肚反转,用中火煎后再刮洗干净,切成大块;淡菜用温水浸后淘洗净。
2. 其余用料分别用温水淘洗干净。

3. 冬菇摘去菇蒂;红枣剥去枣核;花生去衣。

4. 洗净煲后,放进3000克(约12碗)清水,再将煲置于火上,水烧开后,再将以上用料倒进煲内,先用中火煲1.5小时,再用文火煲1.5小时加入香油、精盐调味即可。



紫菜瘦肉花生汤

原料

猪瘦肉300克,紫菜30克,西芹3根,花生30克。

调料

精盐适量,胡椒粉少许,胡萝卜汁3大匙。

做法

1. 紫菜用冷水泡开,清洗干净。
2. 猪瘦肉洗净切块,西芹去老筋,皮,切丁备用。
3. 猪瘦肉块放入沸水中氽烫,捞

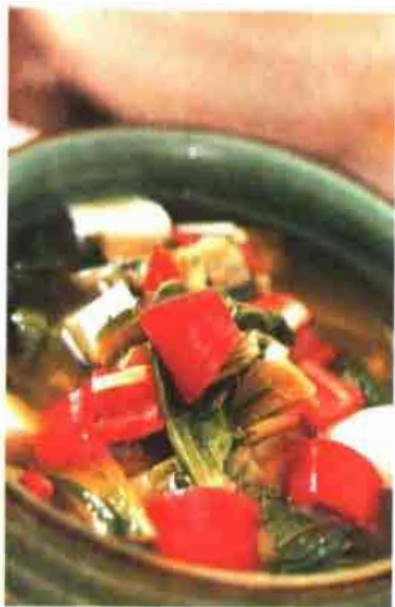
出备用。

4. 花生放入锅中,加适量清水煮熟去皮。

5. 锅中加8杯高汤烧沸,下入猪瘦肉块,胡萝卜汁,精盐煮至熟透时,再加入西芹、花生、紫菜及调料煮至入味,出锅即可。

功效

此汤滋阴降火、清热利水、调气养血。



干白菜豆腐酱汤

原料

干白菜 80 克，卤水豆腐 1/2 块，红椒 30 克，葱花少许。

调料

大豆酱 2 大匙，醋少许，味精 1/2 小匙，白糖少许，料酒 1 大匙。

做法

1. 将干白菜洗净用温水浸软后，放入沸水中焯水，捞出冲凉挤干水分切段待用。

2. 豆腐切小方块，红椒洗净去籽切丁。

3. 锅入植物油烧热，下入葱花、干白菜、红椒丁，料酒、醋、大豆酱翻炒 2 分钟，加入 8 杯牛骨高汤、豆腐及味精，煮滚入味，熄火即可。

功效

此汤清热润燥，益气补虚，通利肠胃。



莲藕章鱼猪舌汤

原料

猪舌头 1 条，猪腿肉 200 克，章鱼干 25 克，莲藕 750 克，眉豆 50 克，圆肉 10 克，陈皮 1 块。

调料

香油少许，精盐适量。

做法

1. 猪舌头刮洗干净，切成大块；猪腿肉洗净后切成大块，连猪舌头一起用开水烫过捞起待用。

2. 章鱼干浸透洗净，切成中块，最好隔晚浸泡。

3. 其余用料分别洗净，莲藕去节切成中段，陈皮刮去内瓤。

4. 净煲，注入 3000 克（约 12 碗）清水后置于炉上，水烧开后，把所用汤料全部倒进煲，先用大火煲半小时，再用中火煲 1 小时，后用小火煲 1.5 小时调入香油、精盐即可。



鲤鱼黑豆汤

原料

鲤鱼 1 条（600 ~ 750 克），黑豆 100 克，大枣 6 粒。

调料

生姜数片，精盐适量。

做法

1. 宰好鲤鱼，去肠杂、鳞片，洗净抹干，略用生油起锅，煎鲤鱼至微黄有香气，放水一碗泡煮片刻。

2. 连鱼带汁一并置瓦煲。黑豆洗

净，大枣去核，与姜片一同加入煲内，加水 6 碗，煲 3 小时，豆烂即汤成，捞去鱼骨，加精盐调味即可。

功效

鲤鱼含蛋白质、脂肪较多，含有十余种游离氨基酸，还含有挥发性含氮物质和挥发性还原物质，具有开胃健脾、利尿消肿、清热解毒、安胎通乳功效。



清润响螺汤

原料

响螺1个(连壳约1000克)、淮山药25克、杞子15克、猪骨250克。

调料

姜数片、料酒、精盐各适量。

做法

1. 新鲜响螺用滚热水浸泡。取肉去壳后将螺肉入热水氽烫使坚实切块待用。
2. 猪骨置煲内，加水6碗，待煲

开后下螺肉、淮山、杞子，续煲2小时调入姜、料酒、精盐适量即成。

功效

响螺每年7~8月为产卵期，一粒普通400克重的响螺需10年生长期之久，其价格非常昂贵。常吃响螺具有滋阴肾特效。此汤润肺滋阴，清肺利咽，祛痰理气，清热解毒。



椰汁螺头鸡汤

原料

乌鸡腿300克、速冻螺头100克、荸荠150克、芦笋30克、党参15克、姜片少许。

调料

椰汁1杯、精盐适量、清水11杯。

做法

1. 将螺头解冻去内脏，用盐水清洗干净。
2. 将乌鸡腿洗净，斩大块下入沸

水中氽烫捞出，荸荠洗净去皮，芦笋洗净切段，其他原料洗净备用。

3. 将清水注入瓦煲烧沸，将所有原料放入煲中，大火煲10分钟，然后改用慢火，加入1/2的椰奶再煲2个小时，下少许精盐，剩余椰奶慢慢搅匀调味即可。

功效

此汤滋阴润肺，补肝肾，益气血。



节瓜蚝豉猪腱汤

原料

猪腱肉400克、蚝豉50克、章鱼干50克、节瓜1000克、赤小豆50克、红枣10枚。

调料

香油少许、精盐适量。

做法

1. 猪腱肉洗净后切成大块，用开水煮后用冷水漂净。
2. 蚝豉用温水浸透后洗净。

3. 节瓜刮去皮后洗净，切成中段；赤小豆、红枣分别淘洗干净；红枣去核。

4. 净煲放入12碗清水，将煲置火上。水烧开后，再将以上用料倒进煲内煲开，再用文火慢煲3小时，加精盐、香油调味即可。



海带排骨汤

原料

猪排骨 300 克，海带 200 克，葱、姜丝各少许。

调料

精盐 1 小匙，味精适量，葱油少许，老汤 1 碗。

做法

1. 排骨剁 2 厘米长的块，煮熟，海带打结待用。
2. 锅中入油，用葱、姜炆锅，入

老汤，放入排骨、海带、姜丝，加入调料同煮 8 分钟，淋少许葱油即可食用。

功效

常喝此汤有滋阴润燥的作用。

提示

煮排骨时可熬点糖色放入，使之色泽红亮，味道佳，鲜香适口。



生地水蟹汤

原料

水蟹 3 只（约 250 克），生地黄 150 克，蜜枣 2 粒。

调料

精盐适量。

做法

1. 将生地黄洗净备用。
2. 水蟹剖开后用清水洗净。
3. 把全部用料放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸后，再用文火

煮煲 2 小时，加入精盐调味后即可。

功效

生地性味甘、苦、寒，入心、肝、肾经，具有清热生津、滋阴凉血。肉味咸性寒，有清热、散血、滋阴之功能。蟹壳咸凉，有清热解毒、破瘀消积、止痛的效用。



清炖蚌肉汤

原料

鲜蚌肉 50 克，葱花少许。

调料

生姜 3 片，精盐适量。

做法

1. 将鲜蚌肉洗净待用。
2. 将鲜蚌肉、姜片一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，用文火隔开水炖 2 ~ 3 小时左右，放精盐适量调味即可食用。

功效

蚌味咸、寒、无毒。生姜性味辛、温，有发表、散寒、止呕、健胃、解毒的功效。嫩姜多作为调料和酱菜用，入药治病多用老姜；故阴虚内热、出血、目赤等患者应当忌食。



豆角香芋煮海兔

原料

豆角 200 克，香芋 150 克，海兔 150 克，葱丝、姜丝各少许。

调料

精盐适量，酱油 1 大匙，料酒 1 大匙，香油少许，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 将豆角择洗干净去老筋斜刀切段，香芋洗净去皮切滚刀块，海兔洗净，用沸水焯一下捞出待用。

2. 坐锅点火倒入 2 大匙色拉油，待油热后放入葱、姜煸出香味，放入香芋、豆角、料酒、酱油翻炒片刻，倒入 8 杯牛骨高汤，精盐、鸡精煮至熟软时，下入海兔转小火煨 10 分钟，滴入香油即可。

功效

此汤滋阴润肺，健脾补肾，滋补强身。



紫菜滑蛋汤

原料

紫菜 50 克，黄瓜 1/2 根，鸡蛋 1 个。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，姜汁 1 小匙，醋少许，鸡精 1/2 小匙，熟芝麻 1/3 小匙。

做法

1. 将紫菜放入清水泡软。
2. 黄瓜洗净切丝，番茄洗净切块。
3. 将 6 杯高汤注入汤锅中煮沸。

下入紫菜、精盐、胡椒粉、姜汁、醋、鸡精滚沸 5 分钟，撒入熟芝麻盛入汤碗，放入黄瓜丝，将鸡蛋打入碗中即可。

功效

紫菜有化痰软肾、清热利尿之功用。常喝此汤滋阴降火，稳心、安五脏。



菌香狮子头

原料

狮子头 4 个，虾仁 50 克，净鱿鱼丝 70 克，鸡腿菇 50 克，红牛肝菌 50 克，满天星菌 50 克，油菜 1 棵。

调料

精盐 1 小匙，鸡粉 1/2 小匙，老汤 1 碗。

做法

1. 将虾仁、鱿鱼焯水，待用。
2. 锅中加老汤，将狮子头、鸡腿菇、

红牛肝菌、满天星菌、油菜放入锅中，加入调料，同煮 6 分钟，打去浮沫，即可食用。

功效

此汤滋阴，养血，润燥。

提示

狮子头也可以自己制作，用猪五花肉粒、鸡蛋、馒头渣、淀粉等原料，也能达到丸子滑嫩，鲜香可口。



菜胆炖鸡

原料

鸡半只,菜胆适量,金华火腿 25 克,红萝卜 100 克。

调料

姜 2 片, 精盐适量。

做法

1. 鸡洗干净, 放入沸水内飞水, 取出冲干净, 沥干水分。
2. 菜胆洗干净, 放入滚水内氽至软身, 取出用凉水冲凉, 沥干水分。

火腿切片; 红萝卜切厚片。

3. 菜胆放在炖盅内, 再放鸡、红萝卜、火腿、姜片隔水猛火炖半小时, 再改用慢火再炖 2 小时, 加适量精盐调味即成。

功效

此汤具有滋阴润肺、补肝肾、益气血、滋补强身之功效。



贝黄粉丝白菜汤

原料

夏贝黄 1 袋, 粉丝半袋, 小白菜适量, 葱花、姜片各少许。

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 色拉油少许, 鸡汤 2 杯。

做法

1. 粉丝用温水泡开, 夏贝黄焯水, 小白菜切段, 备用。
2. 热锅入色拉油, 下葱、姜爆香,

添鸡汤, 放入原料与调料同煮 3 分钟, 淋油出锅即可。

功效

清凉润燥, 通利肠胃, 消食下气。

提示

贝黄焯水时间不宜过长, 贝黄易老, 此汤以中火为宜。保证夏贝黄嫩滑, 味道咸鲜适口。



香茶鸽蛋牛肉汤

原料

卤鸽蛋 15 个, 牛肉 200 克, 荷兰豆 50 克, 葱、姜、蒜末各少许。

调料

精盐适量, 茶叶(自选) 10 克, 陈皮 1 块, 月桂叶 2 片, 八角 1 粒, 老抽 少许, 料酒 2 大匙。

做法

1. 牛肉洗净切块, 放入沸水氽烫去血水捞出, 荷兰豆洗净改刀备用。

2. 锅中加 2 大匙色拉油烧热, 下入葱、姜、蒜末炒香, 放入牛肉、老抽炒至上色, 烹入料酒, 倒入适量清水, 放入鸽蛋、荷兰豆及调料煮至入味后, 拣出月桂叶、八角即可。

功效

此汤健胃提神, 滋阴润燥, 强筋骨。



川贝雪梨苹果猪肺汤

原 料

川贝 20 克, 雪梨 100 克, 苹果 80 克, 猪肺 1 个。

调 料

清水 12 杯, 无花果 6 粒, 冰糖少许。

做 法

1. 猪肺清水灌洗, 挤去肺部血水, 洗至白色切大块, 放入沸水氽烫去血沫捞出。
2. 雪梨、苹果洗净去心及核, 切

成块, 其他原料洗净备用。

3. 煲内注入清水煲滚, 将所有原料共置砂煲内, 加入冰糖旺火烧沸, 小火炖 2 小时即可。

功 效

雪梨含有丰富的苹果酸、蛋白质、钙、磷、铁、维生素 B、维生素 C 等多种营养成分。此汤可以养阴润肺, 清热降火, 生津解渴。



蚌肉炖老鸭

原 料

蚌肉 60 克, 老鸭肉 150 克。

调 料

生姜 2 片, 料酒适量, 精盐适量, 清水 12 杯。

做 法

1. 将蚌肉洗净, 生姜洗净。
2. 老鸭肉洗净, 斩件; 起锅注入清水, 待水滚沸后放入老鸭, 加料酒氽烫除去血污、腥味, 捞出控水。

3. 把全部用料一齐放入炖盅内, 加清水 12 杯, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 2 小时, 下入精盐调味即成。

功 效

鸭肉性味甘、咸、微寒; 有滋阴养胃、利水消肿的功效。



天门冬玉竹鱼肚汤

原 料

天门冬 10 克, 玉竹 15 克, 发泡好的鱼肚 100 克, 牡蛎 50 克, 猪瘦肉 200 克, 胡萝卜 1 根, 白萝卜 100 克, 姜片 3 片。

调 料

精盐适量, 清水 12 杯。

做 法

1. 猪瘦肉洗净切块, 放入沸水中氽烫; 白萝卜、胡萝卜去皮切圆片,

其他原料洗净备用。

2. 鱼肚用碱水冲洗干净去除浮油切块。
3. 将所有原料放入煲内加清水大火煲滚, 小火盖盖煲 2 小时, 下入精盐调味即可。

功 效

此汤滋补肝肾, 养阴润燥, 生津止渴。



红枣马蹄炖兔肉

原 料

兔肉 500 克, 红枣 20 粒, 马蹄 5 只。

调 料

生姜 1 片, 料酒适量, 精盐适量, 胡椒粉少许。

做 法

1. 兔肉洗净, 切块, 起锅注入清水, 待水滚沸后将切好的兔肉加料酒氽烫一下, 去其血污、腥味, 捞出控水。
2. 红枣 (去核)、马蹄 (去皮) 洗

净, 待用。把全部用料放入炖盅, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 1~2 小时, 放入精盐、胡椒粉调味即成。

功 效

此汤补益气血, 滋阴润燥。



白菜豆腐汤

原 料

白菜 (娃娃菜) 300 克, 卤水豆腐 1 块, 猪肉馅 100 克, 蒜茸少许。

调 料

精盐适量, 料酒 1 大匙, 醋 1/3 小匙, 湿胡椒粉少许, 水淀粉 1 大匙。

做 法

1. 将白菜洗净切块, 入热水氽烫捞出。
2. 将猪肉洗净, 切末, 待用。

3. 卤水豆腐切小块, 待用。

4. 汤锅中加猪骨高汤 8 杯烧沸, 下入所有原料, 精盐、料酒、醋煮至入味, 水淀粉勾薄芡, 撒入胡椒粉、蒜茸调匀即可。

功 效

此汤清热润燥, 养胃利肠。



番茄豆腐鱼丸汤

原 料

鱼肉、番茄各 250 克, 豆腐 2 件, 发菜少许。

调 料

葱 1 根, 精盐适量。

做 法

1. 番茄洗净切块; 豆腐 1 件切 4 块; 发菜洗净, 沥干水分, 切短; 葱洗净, 切葱花。
2. 鱼肉洗净, 抹干水, 剁烂, 调味,

加入发菜及适量水, 搅至起胶, 放入葱花搅匀, 做成鱼丸。

3. 豆腐放入开水煲内, 武火煲开放入番茄, 再煲开后, 放入鱼丸煮熟, 加精盐调味即可。

功 效

此汤滋阴补血, 益气生津。



参果炖瘦肉汤

原料

猪瘦肉 250 克，太子参 60 克，无花果 120 克。

调料

生姜 1 块，料酒适量，精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将猪肉洗净，斩中等块，待用。
2. 将斩好的猪肉块入沸水中略氽烫去其血污，捞出控水。

3. 太子参、无花果洗净，生姜洗净，切片，待用。

4. 把全部用料放入炖盅内，加清水 12 杯，炖盅加盖，文火隔开水炖 2 小时，放入精盐调味即成。

功效

无花果性味甘、平，无毒，有开胃、止泄痢、治咽喉痛的作用。



降压明目汤

原料

鲍鱼 1 ~ 2 个，瘦猪肉 200 克。

调料

生姜 2 片，精盐适量。

做法

1. 鲍鱼多用干鲍或罐头鲍鱼，鲜鲍很少供应（鲜鲍须去壳），洗净，切片备用。
2. 瘦肉原件，生姜洗净，与鲍鱼一起放入煲内加水 5 碗，煮煲 4 ~

5 小时左右，等鲍鱼熟烂时加精盐调味即成。

功效

鲍鱼营养价值很高，肉质脆嫩，味鲜美，含蛋白质 40% 和相当丰富的脂肪、碳酸钙、胆壳素，具有滋阴、补肾、平肝、明目、调经、息风、清热、润燥、利肠之功效。



润肠肺生津补血汤

原料

新莲藕 750 克，红豆 50 克，鲜八爪鱼 300 克，蜜枣 4 枚。

调料

精盐、姜各适量。

做法

1. 莲藕去皮切薄片。
2. 新鲜八爪鱼洗净，切段待用。
3. 将洗净蜜枣、红豆，共置一煲，加水 6 碗，煲足 3 小时，藕烂味出

时，加入适量精盐、姜调味即可。

功效

藕含有淀粉、蛋白质、维生素 B、维生素 C、天门冬素等成分。藕熟用有健脾开胃、养血止泻；生用有清热生津、凉血止血之功效。



猪肘油豆腐蘑菇汤

原 料

熟猪肘 500 克，油豆腐 80 克，青豆、玉米粒共 30 克，胡萝卜 1 根，蟹味菇 100 克，大葱少许。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙，鸡精 1/2 小匙，酱油 1/2 小匙。

做 法

1. 熟猪肘肉切块，油豆腐切条，胡萝卜去皮切片，蟹味菇去蒂洗净，

大葱斜刀切圈。

2. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，下入葱圈炒香，再下入猪肘肉、青豆、玉米粒，酱油翻炒均匀，烹入料酒，倒入高汤 8 杯，加入其他原料煮沸，下入精盐、鸡精煮至入味即可。

功 效

此汤益气和中，滋阴润燥。



淮山煲羊肚

原 料

羊肚 200 克，淮山药 200 克。

调 料

生姜 1 块，料酒少许，干面粉少许，胡椒粉、精盐各适量。

做 法

1. 羊肚用干面粉擦一遍，放在清水里洗去污秽黏液放入沸水中，加料酒余烫，再用刀刮净浮油切块。
2. 淮山药洗净去皮，切块备用；

生姜切薄片，备用。

3. 将清水烧沸，将羊肚、淮山药、姜片放入煲内用武火煲滚，再改用文火煲 2 小时炖至熟烂，加精盐、胡椒粉调味即成。

功 效

此汤清热生津，滋阴润燥。



猴头菇炖竹丝鸡

原 料

鲜猴头菇 180 克，竹丝鸡 1 只（约 700 克），红枣 5 粒。

调 料

生姜 1 块，料酒少许，精盐适量，陈皮 1 块。

做 法

1. 将猴头菇洗净，切厚片，红枣去核洗净。
2. 竹丝鸡剥净，去肠杂，鸡脚，

斩大件，起锅烧沸水将鸡大件入水余烫去除血污，捞出沥水。

3. 另起煲把全部材料放入炖盅内，加开水适量，加料酒、生姜，炖盅加盖，文火隔开水炖 2 ~ 3 小时，调入精盐调味即成。

功 效

猴头菇具有强身滋补，利五脏，助消化等功效。



淮山玉竹炖白鳝

原料

白鳝 500 克，淮山药 60 克，玉竹 60 克。

调料

生姜 1 块，醋适量，精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 白鳝去肠脏，洗净，切短段；起锅注入清水，待水滚沸后下入鳝段，醋、盐略余烫一下，捞出控水。

2. 淮山药去皮，洗净；玉竹、生姜洗净；切片待用。

3. 将全部用料放入炖盅内，加清水 12 杯，炖盅加盖，文火隔开水炖 3 小时，放入精盐调味即成。

功效

鳝鱼营养价值很高，鳝鱼性温，可以补中益气，对虚损、气血不调、风湿有一定的作用。



菜卷青豆汤

原料

白菜中层帮 400 克，猪肉馅 300 克，青豆 30 克，葱花少许。

调料

精盐适量，料酒 1 大匙，鸡精 1/2 小匙，姜汁 1 小匙，香油适量。

做法

1. 白菜中层帮洗净，放入热水中余烫。

2. 猪肉馅放入容器内，加姜汁、

料酒、葱花搅匀。

3. 将白菜帮铺平，卷入拌好的猪肉馅，固定紧实后划刀，放入蒸箱蒸熟取出待用。

4. 汤锅中加入适量高汤烧沸，下入白菜卷，青豆大火煮 10 分钟，下入精盐、鸡精煮至入味，滴入香油即可。

功效

此汤养阴润燥，通利肠胃。



苹果雪梨生鱼汤

原料

雪梨、苹果各 2 个，生鱼 1 条（约 400 克），南北杏各 15 克。

调料

姜 2 片，精盐适量，胡椒粉少许。

做法

1. 将生鱼去鳞脏，洗净抹干，并洒上适量盐及胡椒粉，略腌片刻。

2. 将苹果、雪梨去皮，去心，洗净，切大块，南北杏冲净略沥干。

3. 烧热油爆香姜片，放入生鱼略煎，注入适量清水，煲开后加入雪梨、苹果及南北杏，再用文火煲 3 小时，加精盐调味即可。

功效

生鱼又名黑鱼，味甘性温，有利尿去湿、通气消胀、补脾清热、去瘀生新、滋肾养心的功效。



大豆芽肉片汤

原 料

猪肉 200 克，大豆芽 200 克，香菇 3 朵，法香少许，葱圈少许。

调 料

精盐适量，香油少许，胡椒粉 少许，鸡精 1/2 小匙。

做 法

1. 将猪肉洗净切片，香菇去蒂洗净切条，大豆芽洗净备用。
2. 锅中加少许色拉油烧热，下入

猪肉片，料酒滑炒，倒入高汤 8 杯煮沸，下入香菇条、大豆芽、精盐、鸡精滚沸，加胡椒粉调味，熄火时滴入香油，撒上葱圈即可。

功 效

此汤补虚养血，清脏腑热，利肠胃。



滑菇肉片白菜汤

原 料

滑子蘑 100 克，猪肉片 50 克，小白菜 50 克，葱花、姜片各少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，鸡汤 2 杯，色拉油少许。

做 法

1. 将滑子蘑与猪肉片焯水，小白菜切段，备用。
2. 热锅入底油，下葱、姜爆香，

倒入鸡汤，放入滑子蘑和肉片煮 3 分钟，加入小白菜，调料出锅，淋少许明油即可。

功 效

此汤通利肠胃，消食下气。

提 示

此菜需中火煮，时间不宜过长，肉片易老。



杞子淮山水鱼汤

原 料

水鱼 1 只（约 500 克），淮山 30 克，杞子 15 克。

调 料

生姜 1 片，精盐少许。

做 法

1. 淮山洗净，用清水浸半小时；杞子洗净备用。
2. 用热水烫水鱼，使其排尿后，剖开，去肠脏，洗净切块，与淮山、

杞子、姜片一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，用文火隔开水炖 2 ~ 3 小时，放精盐调味后即可。

功 效

水鱼又叫甲鱼，其肉细嫩鲜美，肥而不腻，富有营养，甲鱼之甲性寒，味咸，有滋阴除热、消结软坚之功效，主治阴虚劳热。而且全身各部分均可入药，可滋阴清热，平肝益和。



秋燥去骨大汤

原料

鲛鱼 1~2 条，鲜粉葛 250 克。

调料

生姜数片，精盐适量，胡椒粉，料酒各少许。

做法

1. 先将鲛鱼洗净，用工具刮去鳞。
2. 去鳞鲛鱼用剪刀剖开，摘除内脏冲洗干净，去血污。
3. 粉葛去皮切片待用。

4. 将粉葛片、生姜片同鲛鱼共放锅中，加水，武火煲 3 小时放入胡椒粉，精盐调味即可。

功效

粉葛淀粉含量丰富，具有生津、止渴、滋阴润燥之功效。



咖喱鸡汤玉米笋

原料

鸡肉 300 克，玉米笋 1 瓶，白、绿葱丝少许，姜茸少许。

调料

咖喱粉 1 大匙，酱油 3 茶匙，鸡汁 1 大匙，精盐适量。

做法

1. 鸡肉洗净，切厚片再顶刀切条。
2. 玉米笋开瓶倒出控水，从中间切开备用。

3. 汤锅中加 8 杯鸡汤烧沸，下入鸡肉、玉米笋，放入咖喱酱、姜茸、酱油，精盐煮至原料熟透时，撒入葱丝出锅即可。

功效

此汤益脾胃，降脂减肥，净化血液。



胡椒炖老鸭

原料

瘦老鸭 1 只（约 750 克），猪腰 500 克，火腿 30 克。

调料

胡椒 10 克，生姜 4 片，料酒少许，精盐适量。

做法

1. 老鸭剖洗净，切去鸭尾及肥油，滴干水。胡椒洗净，放入鸭肚内，用线缝合。下油起镬，用生姜爆至

表面微黄。

2. 猪腰洗净，与老鸭、火腿、生姜、料酒一齐放入炖盅内，加适量开水，炖盅加盖，文火隔开水炖 4~5 小时，加入精盐调味即成。

功效

鸭肉性味甘、咸、微寒；有滋阴养胃、利水消肿的功效。胡椒有温中下气、和胃止呕的功效。



果蔬浓汤

原料

菠菜 400 克，苹果 200 克，菜花 50 克，胡萝卜 1/2 根，法香少许。

调料

精盐适量，胡椒粉少许。

做法

1. 胡萝卜去皮切丁待用。
2. 菜花洗净切小朵。
3. 菠菜洗净控水切段，苹果去皮切丁，一同放入果汁机中，加牛奶

搅打成汁。

4. 汤锅中加入打好的果蔬汁，再加入适量清水搅匀，放入菜花、胡萝卜丁、调料煮至滚沸，点缀法香即可。

功效

此汤滋阴润燥，补心益气。



核桃炖牛脑

原料

核桃肉 150 克，牛脑 1 副，牛腰 200 克。

调料

姜 1 片，酒半汤匙，精盐适量。

做法

1. 牛腰浸在清水中，撕去薄膜，除去红筋待用。
2. 牛脑、牛腰放入滚水中煮 5 分钟，取出洗净，沥干水分。

3. 核桃肉放入白锅中炒片刻，再入水中煮 3 分钟取出洗净。

3. 把牛脑、牛腰、核桃肉、姜、酒放入炖盅内，加入滚水 3 杯，炖 3.5 小时。食时下精盐调味即成。

功效

核桃肉性味甘，温，有补肾固精，温肺定喘，润肠，排石等功效。



西洋菜蜜枣汤

原料

鲜西洋菜 500 克，蜜枣 5~6 枚。

调料

生姜数块，香油少许，精盐适量。

做法

1. 将鲜西洋菜用清水洗净，沥干水分待用。
2. 将蜜枣去核，洗净；生姜切片，待用。
3. 将煲洗净，净煲注入 3000 克（约

12 碗）清水，煲置炉上待水烧开后下入西洋菜、蜜枣、姜片，续煲 2 小时以上，煲好时调入香油、精盐调味即成。

功效

此汤滋阴补血，润肺除燥。



咸酸菜蚝豉汤

原料

生晒蚝豉、瘦肉各 250 克，咸酸菜梗 150 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 将咸酸菜梗切片，用清水浸 10 分钟后，洗净备用。
2. 蚝豉用清水略浸，洗净；瘦肉原块洗净备用。

3. 将全部用料放入清水煲内，武火煲开后，改文火煲 2 小时，放精盐调味即可。

功效

蚝豉味甘，咸，性微寒，具有治疗软骨病及颈淋巴结核病的功能。



北芪党参炖乳鸽

原料

瘦乳鸽 1 只，北芪 25 克，党参 25 克，淮山 25 克，猪腰 250 克。

调料

姜 1 片，酒半汤匙，精盐适量。

做法

1. 乳鸽剖开去除肠杂，放入滚水中煮 5 分钟，取出洗净。
2. 猪腰放入滚水中煮 3 分钟，取出洗净，控净水分。

3. 将乳鸽、猪腰、淮山、北芪、党参、姜、酒放入炖盅内，炖 4 小时。食时加精盐调味即成。

功效

鸽肉营养丰富，富含蛋白质、脂肪及多种矿物质、维生素。具有滋肾益气、祛风解毒、养血清热的作用。鸽肉含有丰富的血红蛋白，比鸡肉更利于消化吸收。



淮山杞子炖水鸭

原料

淮山 25 克，杞子 25 克，水鸭 1 只，猪腰 100 克。

调料

姜 1 片，酒半汤匙，精盐适量。

做法

1. 水鸭剖洗净，放滚水中煮 5 分钟，取出洗净，沥干水分。
2. 猪腰放入滚水中，煮 5 分钟，取出洗净，沥干水分。

3. 水鸭、猪腰、淮山、杞子、姜、酒放入炖盅内，加滚水 3 杯，炖 3—4 小时。食时加精盐调味即成。

功效

枸杞子有滋补肝肾、明眼目、益面色、长肌肉、坚筋骨之功效。它在润补阴血的基础上还有助阳气的作用。久服有推迟衰老，延所益寿的效果。



酸辣球盖胶花汤

原 料

大球盖菇 200 克，鸡胗 100 克，豆苗 30 克，枸杞、树椒各少许。

调 料

京醋 3 小匙，胡椒粉 2 小匙，精盐 1 小匙，鸡汤 2 杯，料酒 2 小匙，芝麻油适量。

做 法

1. 大球盖菌洗净切片，鸡胗去除筋膜改花刀，用料酒腌渍 10 分钟

后，用清水冲洗备用。

2. 炒锅置火上，加入鸡汤和原料，烧沸后，放入调料慢火炖至入味，淋芝麻油即可。

功 效

大球盖菇含有丰富的蛋白质及对人体健康有益的糖类、矿物质和维生素，常食用可降低腹水癌发病率，此汤具有滋阴补肾、纾解精神疲劳之功效。



黑豆参竹母鸡汤

原 料

母鸡肉 750 克，黑豆 50 克，沙参 25 克，玉竹 25 克，无花果 8 粒。

调 料

香油少许，精盐适量。

做 法

1. 母鸡宰杀干净后，斩成大块，用开水烫煮一下捞起待用。
2. 黑豆浸透后淘洗干净，不要去掉黑豆衣，最好隔晚浸泡。

3. 沙参、玉竹、无花果用温水稍浸后淘洗干净。

4. 洗净煲后，放进 3000 克（约 12 碗）清水，再将煲置于炉上，水烧开后，把所用汤料全部倒进煲内煲至水再开后，用小火煲 3 小时调入香油、精盐即可。



山药炖猪肚

原 料

猪肚 200 克，山药 200 克。

调 料

生姜 1 块，料酒少许，干面粉少许，胡椒粉，精盐各适量。

做 法

1. 猪肚用干面粉擦一遍，放在清水里洗去污秽黏液放入沸水中，加料酒余烫，再用刀刮净浮油切块。
2. 山药洗净去皮，切块备用；生

姜切薄片，备用。

3. 将清水烧沸，将猪肚、山药、姜片放入煲内用武火煲滚，再改用文火煲 2 小时炖至熟烂，加精盐、胡椒粉调味即成。

功 效

此汤清热生津，滋阴润燥。



烧汁鸽蛋牛肉汤

原料

牛腩 300 克，鸽蛋 150 克，荷兰豆 50 克，葱，姜末各少许。

调料

烧汁 2 大匙，精盐适量，料酒 2 大匙，味精 1/2 小匙。

做法

1. 牛腩肉洗净切块，荷兰豆洗净备用。
2. 将牛腩肉放入沸水中氽烫，打

去浮沫捞出。

3. 锅入 2 大匙色拉油烧热，下入牛肉，烧汁，料酒翻炒上色后，再加入葱、姜炒香，倒入 8 杯高汤，加入鸽蛋、精盐、味精炖至熟软时，下入荷兰豆续煮 5 分钟入味即可。

功效

此汤滋阴润燥，补中益气、滋养脾胃。



米露煮香芋地瓜

原料

瘦肉 200 克，香芋 150 克，红薯 80 克，法香末少许。

调料

米露 6 杯，精盐 1 小匙，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 瘦肉洗净切块，放入沸水氽烫，捞出备用。
2. 香芋洗净去皮切成排骨块，红

薯去皮切块备用。

3. 取一深锅，将米露倒入锅中放入瘦肉、香芋、薯块、精盐、鸡精煮沸，待汤汁见浓时，撒入法香末即可。

功效

此汤滋阴润燥，补中和胃、洁齿护齿。



清润补汤

原料

番茄 2 个，马铃薯 1 个，生菜 200 克。

调料

精盐少许，糖少许，植物油少许，清水适量。

做法

1. 把蕃茄、马铃薯洗净，分别待用。
2. 将生菜摘去老叶，用清水洗净。
3. 马铃薯去皮切块；番茄切粗块。
4. 锅内加植物油及精盐下入马铃

薯、番茄及清水适量煲汤，待马铃薯快熟时，下入生菜，然后调入糖调味即成。

功效

番茄性味甘酸，具有清热解毒、补中和血、益气生津、健胃消食等功效。



党参银耳牛蛙汤

原 料

牛蛙 500 克, 银耳 30 克, 党参 20 克, 胡萝卜 1 根。

调 料

精盐适量, 清水 12 杯。

做 法

1. 牛蛙宰杀去头, 撕去外皮, 去内脏洗净, 斩成块。
2. 将处理好的牛蛙入热水中氽烫。
3. 银耳清水泡至回软撕小朵; 胡

萝卜去皮切块; 党参洗净备用。

4. 沙煲中加清水煮沸, 下入所有原料大火煮 20 分钟, 再转小火煲 2 小时, 下入精盐调味即可。

功 效

每百克牛蛙中含蛋白质 19.9 克, 脂肪 0.3 克, 是一种高蛋白、低脂肪、胆固醇极低、味道鲜美的食材。此汤滋阴降火, 清心润肺, 补中益气。



参竹圆肉羊心汤

原 料

羊心 2 个, 羊肉 200 克, 沙参 20 克, 玉竹 20 克, 圆肉 20 克。

调 料

生姜 2 片, 香油少许, 精盐适量。

做 法

1. 每个羊心切成 3 瓣, 洗净血污; 羊肉洗净后切成大块, 连同羊心一起先用开水烫煮一下后捞起用冷水漂净。

2. 其余用料分别用温水稍浸后淘洗干净。沙参、玉竹须斜向切成厚片。

3. 净煲, 放进 3000 克 (约 12 碗) 清水, 再将煲置于炉上。

4. 将煲内水烧开后, 把所用汤料全部倒进煲内煲开后, 用小火煲 3 小时调入香油、精盐即可。



香蕉冰糖汤

原 料

香蕉 5 只, 陈皮 1 片。

调 料

冰糖适量。

做 法

1. 香蕉剥皮, 切 3 段; 将陈皮用水浸软, 去白。
2. 把香蕉、陈皮放入锅内, 加清水适量煮煲。
3. 用文火煮沸 15 分钟, 再加冰糖,

煮沸至糖溶即成。

功 效

香蕉又称甘蕉。香蕉性味甘, 寒; 有清热润肠、润肺解酒的功效。香蕉营养丰富, 尤其是含钾量, 是水果中最高的。因此, 高血压、心脏病患者, 只要肾功能良好可常食。但香蕉性寒, 可滑肠通便, 故脾虚者, 不宜多食。



枇杷叶蜜枣汤

原料

枇杷叶 15 克，蜜枣 10 粒，杏仁 15 克，桔梗 15 克。

调料

冰糖少许。

做法

1. 把枇杷叶、蜜枣、杏仁、桔梗等所有用料用清水洗净。
2. 取干净的纱布将枇杷叶包好，与其余蜜枣、杏仁、桔梗一同用 3

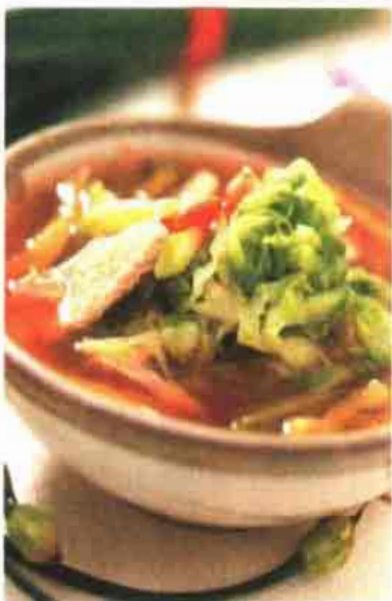
碗水一起煎煮。先用猛火煮开，再用文火慢煲。

3. 煮煲至 1 碗半左右时离火即可。

4. 调入冰糖适量即可饮用。

功效

桔梗含有丰富的维生素 B₁、维生素 C，以及多种营养成分。此汤能解热、镇痛、消炎。



榨菜肉片酸菜汤

原料

酸菜（酸卷心菜）300 克，红椒 2 个，榨菜 50 克，猪肉片 50 克，葱花少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，八角 1 粒，胡椒粉适量。

做法

1. 将酸菜洗净切丝，挤干水分。
2. 红椒洗净去籽切小块。
3. 猪肉洗净切片。

4. 榨菜切条，入沸水中水煮 3 分钟去盐分，捞出冲凉。

5. 锅中加 2 大匙色拉油烧沸，下入葱花炒香，加猪肉片、榨菜、酸菜翻炒均匀，倒入 6 杯番茄汤底，加入其他所有原料煮沸后，下入调料保持沸腾 10 分钟，离火即可。

功效

此汤滋阴润燥，开胃生津，助消化。



白果菊梨淡奶汤

原料

淡牛奶适量，白果 30 克，白菊花 4 朵，雪梨 4 个。

调料

蜜糖适量。

做法

1. 将白果去壳，用热水烫后除去衣、心，待用。
2. 菊花洗净，摘花瓣用。
3. 雪梨削皮，取梨肉，切粒备用。

4. 把白果、雪梨放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火煲至白果烂熟，加菊花瓣、牛奶煮沸，熄火稍降温，再加蜜糖调味即成。

功效

白果味甘苦涩、平，有毒，有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便的功用。但不可多食，多食易中毒。



生地黄芩南北杏猪腱汤

原料

生地 15 克，黄芩 10 克，南杏 15 克，北杏 10 克，陈皮 1 块，猪腱肉 300 克。

调料

精盐 1 小匙，清水 12 杯。

做法

1. 将猪腱肉洗净切大块，入沸水中氽烫捞出，生地、黄芩、南杏、北杏、陈皮洗净待用。

2. 将清水注入煲中煮沸，放入所有原料大火烧开，小火煲 2 小时，下入精盐调味即可。

功效

生地味甘，苦，性寒。归心、肝、肺经。常喝此汤可以滋阴润肺，清热凉血，生津润燥。



栗子炖鸡

原料

公鸡 1 只，栗子 200 克，胡桃仁 20 克，甜杏仁 10 克，红枣 5 粒。

调料

葱段、姜丝、精盐、黄酒、酱油、味精、白糖、熟猪油各适量。

做法

1. 甜杏仁、胡桃仁用沸水浸泡去皮，捞出沥干水，再放入温油锅内炸至金黄色，捞出将甜杏仁碾成末。

2. 将栗子切成两瓣，入沸水煮片刻捞出，去壳衣。鸡剖洗净，斩块。
3. 锅入猪油，油烧七成热时放入鸡块翻炒，加入黄酒、姜丝、葱段、白糖、酱油大炒至鸡肉上色后，再加适量水以及胡桃仁、红枣煮沸，改用文火，加盖炖 1 小时加入栗子焖至鸡肉熟烂，汤调好味浇在鸡肉上，再撒上杏仁末即成。



黄芪瘦肉汤

原料

猪瘦肉 500 克，黄芪 10 克，荷兰豆 50 克，白菜 200 克。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，清水 12 杯。

做法

1. 将瘦肉洗净切块，入热水中氽烫捞出备用。
2. 黄芪洗净，白菜洗净切块，荷兰豆洗净待用。

3. 煲内加清水滚沸，加入黄芪、猪瘦肉煮沸，小火煲 1 小时，再下入白菜、荷兰豆煲 20 分钟，加精盐、胡椒粉调味即可。

功效

猪瘦肉具有养肝、益血、补肾、滋阴、生精、丰肌、润肠、利便等作用。肥肉则有润肺、泽肤、补虚、通便的作用。此汤补益气血，养阴润燥。



三豆樱桃骨鸭汤

原料

绿豆 30 克, 赤小豆 30 克, 雪豆 30 克, 樱桃骨鸭 500 克, 荷叶 1 片, 白菜 100 克, 葱段、姜片少许。

调料

精盐适量, 料酒 1 大匙, 清水 12 杯。

做法

1. 将樱桃骨鸭去头及鸭肫斩块, 荷叶洗净, 白菜切块。
2. 烧沸适量清水, 下入鸭块汆汤,

去除多余油脂捞出。

3. 三种豆洗净, 去杂质, 用清水浸泡 2 小时, 入水中煮滚捞出。

4. 煲内加清水煲滚, 加葱段、姜片、料酒及其他原料大火烧沸, 小火煲 2 小时, 调入精盐入味即可。

功效

此汤可消暑清热, 滋阴养胃, 健脾益脏腑。



罗汉果柿饼汤

原料

罗汉果半个, 柿饼 3 个。

调料

姜 2 片, 料酒少许, 清水 3 碗, 冰糖适量。

做法

1. 将罗汉果和柿饼分别洗净。
2. 取汤煲用清水洗净, 将罗汉果、柿饼和姜片一起放进煲内, 加清水 2 碗半, 先用武火煮沸, 再用文火

慢煮, 等水煮至 1 碗半时, 加料酒和少许冰糖调味即可。

功效

罗汉果可清热止咳, 润肠通便, 利咽喉。含有一种比糖甜 300 倍的物质, 且无食用糖作用, 是糖尿病患者理想的食物。



冬菇栗子鸡肉汤

原料

光鸡半只 (约 500 克), 鲜栗子肉 500 克, 冬菇 30 克。

调料

生姜 2 片, 料酒适量, 精盐适量。

做法

1. 栗子肉用开水烫, 稍浸后捞出剥去衣; 冬菇用水浸软, 去蒂, 洗净, 待用。
2. 光鸡洗净, 除去肠杂, 斩件;

起锅入沸水中加料酒汆烫去其血污, 捞出沥水。

3. 将鸡、栗子、姜片一齐放入煲内, 加清水适量, 先用武火煮沸后, 再用文火煲 1 小时, 再加入冬菇煲 20 分钟, 调入精盐调味即成。

功效

冬菇就是香菇, 肉脆嫩, 味鲜美, 营养丰富, 是延年益寿的上品。性味甘平, 能益气、助食、清热解毒。



黄精瘦肉汤

原料

猪瘦肉 500 克, 黄精(野生姜) 35 克, 小白菜 100 克, 胡萝卜 1 根, 香菇 5 朵。

调料

精盐适量, 清水 12 杯。

做法

1. 猪瘦肉洗净切大块, 放入沸水中汆烫去血污捞出备用。
2. 小白菜和黄精洗净, 胡萝卜去

皮切片, 香菇去柄洗净切瓣。

3. 将清水煲滚, 下入猪瘦肉大火煲 20 分钟, 再下入其他所有原料小火煲 2 小时, 下入精盐调味即可。

功效

生姜含有姜油酮、姜酚和姜醇等挥发油, 而具有特殊的辣味和香味, 有加速血液循环, 消炎杀菌的作用。此汤补脾润肺, 益气滋阴, 通利肠胃。



陈皮猪肉汤

原料

猪肉 300 克, 大蒜 300 克, 香菜、葱、姜片各少许, 生咸蛋 1 个。

调料

料酒 1 大匙, 精盐少许, 酱油 2 大匙, 月桂叶 5 片, 胡椒粉少许。

做法

1. 取猪底板肉一块, 剔出筋膜, 沿着肉质纤维纹路斜切成大块, 生咸蛋去皮备用。

2. 锅中加适量清水烧沸, 放入猪肉块汆烫, 去血污捞出备用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热, 下入蒜瓣、姜片、料酒、酱油、猪肉、月桂叶, 炒至上色, 倒入适量清水烧沸, 下入生咸蛋, 转至小火煮 30 分钟, 加精盐、胡椒粉调味即可。

功效

此汤行气健脾, 消食和胃, 滋阴润燥。



杞子黑豆炖鲤鱼

原料

鲤鱼 1 条(约 750 克), 黑豆 100 克, 杞子 1 汤匙。

调料

姜 3 片, 陈皮 1 块, 绍酒 1 汤匙, 精盐适量。

做法

1. 将鲤鱼冲洗干净, 除去鳃、肠脏和鱼胆(小心别弄破鱼胆), 用干净的布抹干鱼内外, 再用绍酒擦

匀待用。

2. 把黑豆冲洗干净, 吹干; 用白镬炒香待用。

3. 杞子洗干净; 陈皮浸软刮去瓤。
4. 将鲤鱼及其他材料放入炖盅内, 加盅盖放入炖锅内, 隔水猛火炖半小时, 改慢火再炖 2.5 小时, 加精盐调味即成。



香辣鱿鱼汤

原料

鱿鱼 300 克，西兰花 80 克，百合 30 克，洋葱 50 克。

调料

香辣酱 2 大匙，白糖 1 小匙，鸡粉 1/2 小匙，料酒 1 大匙。

做法

1. 鱿鱼去头，去内脏，黑膜。
2. 洗净切圈，放入沸水烫一下捞出备用。

3. 西兰花洗净切小朵，百合洗净，洋葱去皮切块。

4. 起锅加色拉油烧至四成热时，加香辣酱，洋葱炒香，烹入料酒，倒入 8 杯高汤煮沸，放入所有原料及其他调料煮至入味即可。

功效

此汤补虚润肤，养阴润肺。



白蘑田园汤

原料

白蘑 200 克，玉米笋 50 克，胡萝卜 50 克，土豆 50 克，西兰花 2 朵，葱花少许。

调料

酱油 1 小匙，精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，鸡汤 2 杯，绍酒 2 小匙，花生油 2 大匙。

做法

1. 白蘑洗净切片，玉米笋切滚刀

块，土豆、胡萝卜分别去皮切圆片备用。

2. 锅中加花生油烧热，炒香葱花，加入鸡汤及原料小火炖至熟烂时，下入调料入味即可。

功效

白蘑肉质肥厚鲜嫩，菇香浓郁，味道鲜美，营养价值很高。此汤肉具有补气益胃、滋阴润燥、延缓衰老、美丽容颜等功效。



参须玉竹猪腱汤

原料

猪腱肉 500 克，玉竹 30 克，参须 20 克，黑枣 4 粒，罗汉笋 100 克，葱段少许。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将猪腱肉洗净切块，放入沸水余烫，罗汉笋切段，其他原料洗净待用。

2. 将清水烧沸，下入所有原料大火煮沸，再转小火煲 2 小时，下入精盐调味即可。

功效

玉竹又名尾参，是少有的药食同源品。性甘，微苦，具有养阴润燥、生津止渴之功效，常喝此汤可以补血益气，滋阴润肺、养胃生津。



卷心菜花蛤汤

原 料

卷心菜 300 克，花蛤 100 克，香葱、花少许，红椒粒少许。

调 料

精盐适量，柠檬汁 1 大匙，牛奶 1 杯，味精 1/2 小匙。

做 法

1. 花蛤用清水洗净外壳。
2. 将花蛤放入沸水中煮至壳张开，捞出，用流水洗去泥沙。

3. 卷心菜洗净切丝，将 1/2 的卷心菜丝放入果汁机中，加牛奶、柠檬汁搅打成汁，倒入锅中加适量清水及剩余的卷心菜丝煮沸，下入花蛤，加精盐、味精、香葱、红椒粒煮片刻即可。

功 效

此汤滋阴润燥，益心肾，健脾胃。



口蘑炖兔肉

原 料

野兔 1 只，水发玉兰片、水发口蘑各 30 克。

调 料

葱段、姜片、花椒、黄酒、精盐、酱油、味精、肉汤、芝麻油、熟猪油各适量。

做 法

1. 先将兔肉洗净，剁块，入沸水锅内略余片刻，捞出，沥干水分。

将口蘑一切为二，待用。

2. 将炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入兔肉和葱段、姜片、花椒、酱油翻炒片刻，加入肉汤、黄酒、精盐、玉兰片、口蘑烧沸。

3. 然后改用文火炖至兔肉熟烂，盛入盆内，拣去葱、姜、花椒，加味精、芝麻油调味即可。



菊花猪肉杞子汤

原 料

菊花 10 克，马莲 4 根，猪五花肉 200 克，杞子少许，姜片 2 片。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙。

做 法

1. 猪五花肉洗净切 4 厘米见方的块，用马莲打十字花结余水。
2. 其他原料冲洗干净备用。
3. 煲内加 12 杯清水烧沸，下入猪

肉方和料酒大火煲滚，再小火煲 2 小时，下入精盐调味即可。

功 效

枸杞子有滋补肝肾、明眼目、益面色、长肌肉、坚筋骨之功效。它在润补阴血的基础上还有助阳气的作用。久服有推迟衰老、延所益寿的效果。此汤养肝明目，散风清热，养阴润燥。



玉竹沙参心肝鹅

原料

猪心 50 克, 猪肝 50 克, 大鹅半只, 玉竹 20 克, 沙参 15 克, 大枣 4 粒, 芥菜 30 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 把猪心、猪肝洗净切块, 入沸水中氽水去血水改刀。大鹅肉洗净斩成大块, 放入沸水中焯透待用。

2. 芥菜洗净切段, 其他原料洗净待用; 玉竹、沙参洗净, 同大鹅肉、猪心、猪肝、大枣放入沸水汤煲中旺火煮开, 再转至小火煮 2 小时, 下入芥菜续煲 10 分钟, 加精盐调味即可。

功效

此汤利五脏, 解五脏热, 补血安神, 止消渴。



培根卷心菜汤

原料

培根 200 克, 卷心菜 150 克, 小番茄 50 克, 山药 50 克, 姜丝少许。

调料

精盐适量, 味精 1/2 小匙, 料酒 1 大匙。

做法

1. 将培根切成 3 厘米长的片备用。
2. 小番茄洗净从中间纵切两半。
3. 卷心菜洗净切块, 山药去皮切

薄片浸于水中待用。

4. 取一深锅, 放入 6 杯清水煮滚, 放入所有原料, 调料煮 15 分钟即可。

功效

此汤益心肾, 健脾胃, 润燥除烦。卷心菜抗坏血酸含量约为黄瓜的 10 倍, 西红柿的 5 倍。尤其最为突出的特点是, 即使经过加热也不会被破坏, 反而会增加。钙含量是黄瓜的 3 倍, 西红柿的 10 倍。



猪脰火腿煲米鸭

原料

米鸭 1 只, 白胡椒 18 粒, 猪脰 30 克, 金华火腿 25 克, 陈皮 10 克。

调料

精盐适量, 料酒适量, 姜数片。

做法

1. 鸭、猪脰洗干净, 一起放入沸水内加料酒煮 5 分钟, 取出冲干净, 沥干水分。
2. 白胡椒冲洗干净, 陈皮用水浸

软, 刮去瓤待用。

3. 将鸭放入炖盅内, 加入猪、火腿脰、白胡椒、陈皮、姜片 and 滚水, 加盅盖放入炖锅内隔水猛炖半小时, 改慢火再炖 2.5 小时, 加适量精盐或生抽调味即成。

功效

此汤滋阴养胃, 温中下气。



鲜带子红辣汤

原 料

鲜带子 300 克，菜胆少许。

调 料

红糟汁 2 大匙，剁椒酱 2 大匙，白糖 1 小匙，蒜茸 1 大匙，鸡精 1/2 小匙。

做 法

1. 鲜带子用尖刀插入两壳之间切开，沿贝壳边缘将肉壳分离，取出净肉洗净备用。

2. 菜胆洗净，从中间切开待用。

3. 锅置火上，放入 2 大匙色拉油，下入蒜茸、红糟汁、剁椒酱、白糖炒香，倒入 8 杯蔬菜高汤煮沸，下入鲜带子肉、菜胆煮沸，加鸡精煮至入味，离火即可。

功 效

此汤养阴，温中散寒，开胃除湿。



枸杞炖鲫鱼

原 料

杞子 20 克，鲫鱼 1000 克。

调 料

葱、姜、盐、香菜、胡椒粉、黄酒、醋、味精、熟猪油、香油各适量。

做 法

1. 先将鲫鱼洗净，入沸水锅中焯一下，再在鱼身一侧划数刀。

2. 将锅用旺火烧热，下熟猪油，待油热后，放入胡椒粉、葱花、姜

末，烹入清汤、黄酒、精盐、味精。

3. 锅中放入鲫鱼，在鱼身淋少许白酒，烧沸，浇上白醋，加入枸杞，再改用文火炖 30 分钟。

4. 最后撒上葱丝、香菜，淋入香油，调味即成。

功 效

此汤滋阴润燥，益气补血。



杞菊决明瘦肉汤

原 料

枸杞子 10 克，菊花 5 克，决明子 15 克，猪瘦肉 300 克。

调 料

冰糖适量，清水 12 杯。

做 法

1. 将猪瘦肉洗净切块下入沸水锅中余烫。

2. 其他原料洗净备用。

3. 煲滚清水，放入猪瘦肉旺火煮

沸，再转至小火一直保持滚沸状态 1 小时，下入决明子、枸杞子、菊花续煲 20 分钟，放冰糖调味即可。

功 效

此汤清肝明目，滋阴润肠。决明子是一味中药，为豆科一年生草本植物决明的成熟种子，性甘、苦，微寒，入肝经，有降压和降低胆固醇的作用。



桑杏汤

原料

桑叶 10 克, 杏仁 10 克, 沙参 12 克, 浙贝母 9 克, 淡豆豉 9 克, 山桅皮 9 克, 梨皮 10 克。

调料

白糖适量。

做法

1. 将备好的桑叶、杏仁、沙参、浙贝母、淡豆豉、山桅皮、梨皮用清水冲洗干净, 取一纱布袋将以上

材料装入其中。

2. 取砂锅将纱布袋同 3 碗清水同煲, 先用猛火煲开, 再用文火煲至剩 1 碗水时熄火。

3. 调入白糖适量调味即可。

功效

此汤滋阴润燥、益气补血。



石斛参须牛尾汤

原料

牛尾 400 克, 银耳、石斛、参须各 20 克, 大枣 5 粒, 姜丝少许。

调料

精盐适量, 料酒 1 大匙, 胡椒粉适量, 清水 12 杯。

做法

1. 将牛尾斩块洗干净, 去掉尾根大骨斩成段, 放入沸水中氽烫; 银耳泡软, 摘去耳根撕小朵, 其他原

料洗净待用。

2. 煲中加清水煮沸, 放入牛尾旺火煲滚, 打去浮沫, 再把火调弱, 放入姜丝、料酒煮 2 小时, 再下其他原料煲煮 1 小时, 加精盐入味离火。食用时撇去浮油, 依个人口味加胡椒粉调味即可。

功效

滋阴润肺, 补肾强筋, 益气补血。



淮山炖乳鸽

原料

乳鸽 2 只, 西洋参 25 克, 淮山药 300 克, 红枣 8 粒。

调料

生姜 2 片, 料酒适量, 精盐适量。

做法

1. 西洋参洗净, 切片; 淮山药去皮洗净, 用清水浸半小时; 红枣去核洗净备用。

2. 乳鸽去毛和内脏, 洗净, 斩件;

起锅烧沸水后将乳鸽投入加料酒氽烫, 去其血污, 捞出沥水。

3. 将乳鸽、西洋参、淮山药、红枣、生姜放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 3 小时调入精盐调味即成。

功效

此汤补血益肾, 通络健脑。



陈皮老鸭蘑菇汤

原 料

老鸭1只，蟹味菇50克，莴笋200克，鲜橘皮丝少许。

调 料

精盐适量，胡椒粉少许，陈皮2片，清水12杯。

做 法

1. 老鸭去内脏洗净，斩去头、脚及鸭肫斩大块洗净，放入沸水中氽烫待用。

2. 蟹味菇洗净，陈皮清水浸软，刮去瓤；莴笋去皮留嫩味洗净，将莴笋切条。

3. 煲内加清水煮沸，下入原料大火煲滚，再转小火煲2小时，下入莴笋叶余绿加精盐、胡椒粉入味后熄火，撒鲜橘皮丝提味即可。

功 效

滋阴养胃，理气宽肠，预防衰老。



冬瓜瑶柱炖鸭

原 料

鸭1只(重约1500克)，冬瓜750克，瑶柱25克。

调 料

姜3片，陈皮1/4个，酒1茶匙，精盐适量。

做 法

1. 用精盐洗擦鸭嘴和鸭尾，冲干净，放入沸水内煮5分钟，取出冲干净，沥干水分。

2. 冬瓜去瓤，去核，去皮，洗干净，切大块。

3. 瑶柱洗干净，用温水浸1小时，陈皮浸软刮去瓤。

4. 预备大炖盅一个，先放入数件冬瓜，再放鸭、瑶柱、陈皮、姜片，倒下酒及余下冬瓜和滚水，加盖放入炖锅内，隔水猛火炖半小时，改慢火再炖3小时，加精盐调味即成。



红枣炖蚕蛹

原 料

红枣20粒，蚕蛹100克。

调 料

冰糖适量，生姜1块，料酒少许，精盐适量。

做 法

1. 将红枣去核洗净备用；蚕蛹洗净备用。

2. 生姜切片，洗净，待用。

3. 将红枣、蚕蛹、姜片、料酒一

齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖1~2小时，放入精盐调味即成。若与冰糖同炖，可作甜汤。

功 效

红枣性味甘、温，可补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒、治胃虚食少、气血不足。



糯米炖鸡

原料

瘦光鸡1只,糯米250克,瑶柱2粒。

调料

姜1片,酒半汤匙,精盐适量。

做法

1. 糯米洗净,滴干水,入白锅炒至微黄色铲起(不下油炒)。
2. 把适量水煲滚,放下糯米煲成粥,盛起粥水5杯待用。
3. 瑶柱用清水浸软洗净待用。

4. 光鸡放入滚水中煮10分钟,取出洗净,斩成大件。

5. 把鸡、粥水、瑶柱、姜片、酒同放入炖盅内炖3小时。食时加盐调味即成。

功效

糯米又叫江米。糯米性味甘、温,有补中益气的作用,可治消渴瘦多、自汗、便泄等症。



五花肉荸荠汤

原料

五花肉300克,荸荠(马蹄)200克,西兰花3朵。

调料

番茄酱1大匙,精盐适量,辣椒粉少许,月桂叶2片。

做法

1. 将五花肉洗净切块,荸荠洗净去皮切半。
2. 西兰花放入少许盐水中洗净切

小朵待用。

3. 锅内少许色拉油烧热,下入五花肉,酱油炒至上色,倒入6杯蔬菜高汤煮至汤汁见沸时,下入其他原料,调料煮至入味,拣出月桂叶,熄火即可。

功效

此汤滋阴润燥、清热凉肝、抗癌。



节瓜豆乌鸡汤

原料

乌鸡肉500克,江瑶柱50克,节瓜1000克,赤小豆100克,淮山50克,杞子25克,圆肉15克。

调料

香油少许,精盐适量。

做法

1. 乌鸡(竹丝鸡)宰杀干净后取其肉,斩大块,飞水去其血污。
2. 节瓜刮去皮后洗净,切成中段。

3. 其余用料分别用温水稍浸后淘洗干净。

4. 净煲,注入3000克(约12碗)清水后,置于炉上,水烧开后,再将以上用料倒进煲内,先用大火煲半小时,再用中火煲1小时,后用小火煲1.5小时调入香油,精盐即可。



荷兰豆煮豆腐干

原 料

豆腐干 200 克，荷兰豆 100 克，胡萝卜 30 克。

调 料

精盐适量，鱼露 1 大匙，姜汁 1/2 大匙，醋 1/2 小匙。

做 法

1. 荷兰豆择洗干净切去两端，胡萝卜切花刀备用。
2. 将豆腐干切块备用。

3. 将 8 杯鸡汤倒入汤锅中，放入所有原料及调料，中火煮沸，小火焖煮 20 分钟即可。

功 效

荷兰豆又叫豌豆，是豆科中以嫩豆粒或豆荚供菜食的蔬菜。每千克含蛋白质 4.9 克，脂肪 3 克，胡萝卜素 75.9 毫克，维生素 C 520 克。此汤宽中益气，润燥生津。



菠耳汤

原 料

菠菜根 90 克，银耳 50 克。

调 料

生姜 1 块，料酒少许，陈皮 1 片，精盐适量。

做 法

1. 将银耳先用水浸泡 2 小时，洗净待用。
2. 菠菜根洗净，生姜切薄片，洗净，陈皮用清水浸软，去白，待用。

3. 取干净瓦锅将银耳放入瓦锅中，放入 1 碗半清水，煮约半小时后加入菠菜根、姜片、陈皮，再煮沸 20 分钟，调入料酒、精盐即可。

功 效

银耳又叫白木耳，银耳性平，味甘，具有强精、补肾、滋阴、润肺、清热、生津、止咳、益胃、润肠、和血、强心、补脑、提神、嫩肤及恢复疲劳等功效。



柠檬香菇汤

原 料

香菇 200 克，柠檬 1 个，红椒丝少许。

调 料

白糖适量。

做 法

1. 将柠檬切片，再留少许柠檬皮切丝，待用。
2. 香菇去柄洗净刮花刀。
3. 汤锅中加 8 杯高汤煮沸，下入

所有原料，加白糖煮至入味即可。

功 效

香菇（即冬菇），肉脆嫩，味鲜美，营养丰富，是益寿延年的上品，香菇有益气丰肌、治风破血之功能。香菇味甘性平能补气益胃，降压降脂，生津润燥。



豆腐蛋黄汤

原料

卤水豆腐1块, 蛋黄80克, 香菇2朵, 姜丝、香葱花各少许。

调料

精盐适量, 胡椒粉1/3小匙。

做法

1. 将卤水豆腐切块待用。
2. 香菇洗净去蒂切丁。
3. 蛋黄切粒备用。
4. 锅中加色拉油烧热, 下入姜丝。

蛋黄炒散, 加入6杯高汤豆腐、香菇置旺火上煮沸, 放入葱花、精盐、胡椒粉调味即可。

功效

滋阴润燥, 宽中益气, 补脑益智。

提示

豆腐不易天天食用。每餐也不可多吃。老人、缺铁性贫血者更宜少吃。



培根白菜汤

原料

培根300克, 白菜叶200克, 蚕豆500克, 洋葱少许。

调料

精盐适量, 柠檬汁1小匙, 鸡精1/2小匙。

做法

1. 将培根切成约3厘米长的片, 洋葱切末备用。
2. 将白菜叶切条, 蚕豆洗净备用。

3. 锅中加少许色拉油烧热, 下入洋葱末炒香, 再下入培根片炒至片刻, 倒入8杯高汤, 下入白菜、蚕豆、精盐、鸡精、柠檬汁煮10分钟, 离火即可。

功效

此汤清热除烦, 健胃消食, 健脾利湿。



老鸭土豆杂烩

原料

土豆500克, 老鸭200克, 猕猴桃2个, 红苹果1个, 葱、姜段各少许。

调料

精盐适量, 洋葱粒适量, 黑胡椒粉适量, 三花蛋奶2大匙。

做法

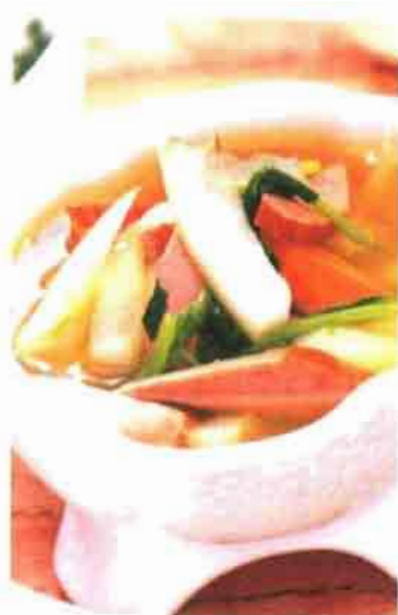
1. 老鸭洗净斩块, 入沸水中加葱、姜段汆烫去血污、腥味备用。
2. 土豆剥皮洗净切块, 猕猴桃去

皮切块, 苹果洗净去子切块。

3. 汤锅中加入8杯清汤烧沸, 放入老鸭块、土豆块、洋葱粒、三花蛋奶煮至熟透后, 放入猕猴桃、苹果及所有调料不加盖煮5~6分钟即可。

功效

此汤养胃滋阴, 益气和, 健脾养心。



里脊冬瓜汤

原料

里脊瘦肉饼 100 克，冬瓜 150 克，绿色蔬菜少许，胡萝卜 2 根。

调料

精盐适量，胡椒粉适量，葱油少许。

做法

1. 将里脊瘦肉饼切宽条。
2. 冬瓜去皮切三角形块。
3. 胡萝卜去皮切块，绿色蔬菜依个人喜好选用，洗净待用。

4. 将 6 杯蔬菜高汤烧沸，放入所有原料煮开后，开盖煮 8 分钟，加精盐、胡椒粉调味，出锅时，淋葱油即可。

功效

此汤滋阴润燥，补心益气。



田螺金华煲水鸭

原料

水鸭 1 只，鲜田螺 750 克，金华火腿 25 克，瘦肉 200 克。

调料

姜 3 片，陈皮 1 块，绍酒 2 茶匙，精盐适量。

做法

1. 水鸭洗干净，沥干水分，用酒擦匀鸭腔。
2. 将田螺取肉，除去肠和尾，用

盐略擦，冲洗干净，放入沸水内飞水，冲洗干净。

3. 瘦肉飞水冲干净，陈皮浸软刮去瓤待用。

4. 将所有材料全部放入炖盅内，加盅盖放入炖锅内，隔水猛火炖半小时，改慢火再炖 3 小时，加精盐调味即成。



黑豆炖牛骨髓

原料

黑豆 100 克，牛骨髓 400 克，牛腩 150 克。

调料

姜 2 片，酒 1 汤匙，精盐适量。

做法

1. 将黑豆放入锅中炒至豆壳裂开（炒时不用下油），铲起洗净，滴干水分。
2. 牛骨髓、牛腩放入清水中煮 5

分钟，取起洗净，骨髓切短，牛腩切件，待用。

3. 把牛骨髓、牛腩、黑豆、姜、酒放入炖盅内，加入滚水 3 杯，炖 3 小时。食时加精盐调味即成。

功效

此汤具有补脾胃，益气血，强筋骨，消水肿，除湿气，理虚弱，化痰熄风的功能。



薏米炖牛肚

原料

生薏米 50 克，熟薏米 50 克，牛肚 600 克。

调料

姜 1 片，料酒少许，干面粉适量，精盐适量，醋少许。

做法

1. 牛肚用干面粉擦洗，用清水冲去其黏性污物，刮去浮油洗净，放入滚水中加料酒，醋煮 10 分钟，

取出洗净，切件。

2. 生薏米、熟薏米放入水中煮 3 分钟，取出洗净。

3. 把生薏米、熟薏米、牛肚放入炖盅内，加入滚水 4 杯，隔水文火炖 3.5 小时，加精盐调味即可。

功效

此汤清热生津，滋阴润燥。



水煮猪肚汤

原料

猪肚 300 克，大豆芽 150 克，萝卜、葱花各少许。

调料

精盐适量，花椒料少许，水煮料适量。

做法

1. 猪肚洗净，入沸水中氽烫，除去残余脂肪，切条。

2. 将萝卜切碎制成泥，加葱花拌

匀，其他原料洗净待用。

3. 锅入色拉油烧至四成热时，炒香花椒粒捞出，下入葱花、水煮料炒香，倒入 6 杯高汤，放入所有原料煮至入味，加精盐调味熄火，盛入汤碗中，将萝卜泥置其上即可。

功效

此汤补虚损，健脾胃，润燥消水。



淮参田鸡汤

原料

田鸡 500 克，党参 60 克，淮山 30 克，红枣 5 粒。

调料

精盐适量。

做法

1. 田鸡剖净，去皮，内脏，头。

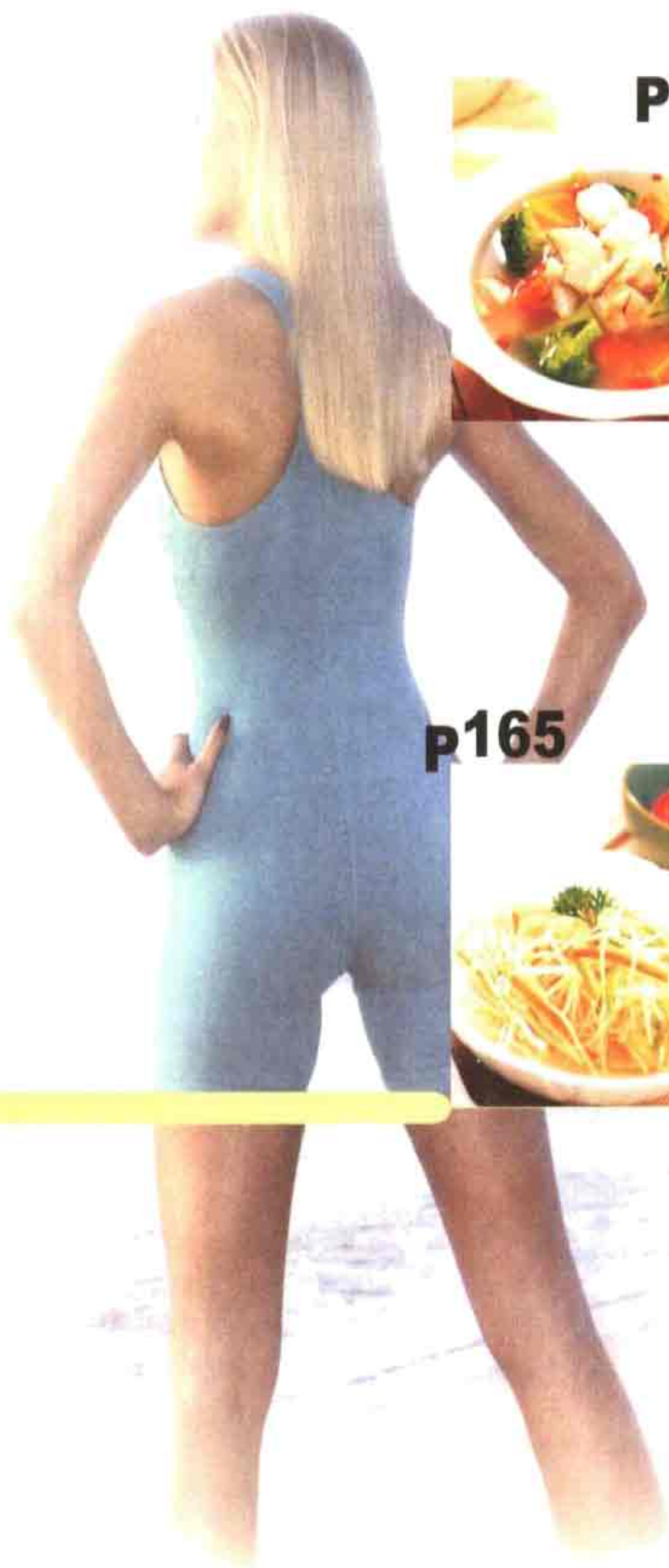
2. 党参洗净，红枣（去核）洗净，淮山洗净备用。

3. 将以上材料与田鸡肉一齐放入

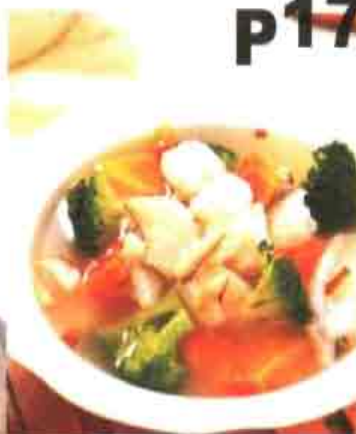
锅内，加清水适量，先用武火煮沸后，再用文火煲 1～2 小时，加入精盐调味，即可食用。

功效

淮山又名山药。山药性味甘、平，有健脾、补肺、固精益精的功效。山药善补脾肺，且能益精填精，是可以经常食用的培补脾胃的清补之品。



p171



p155



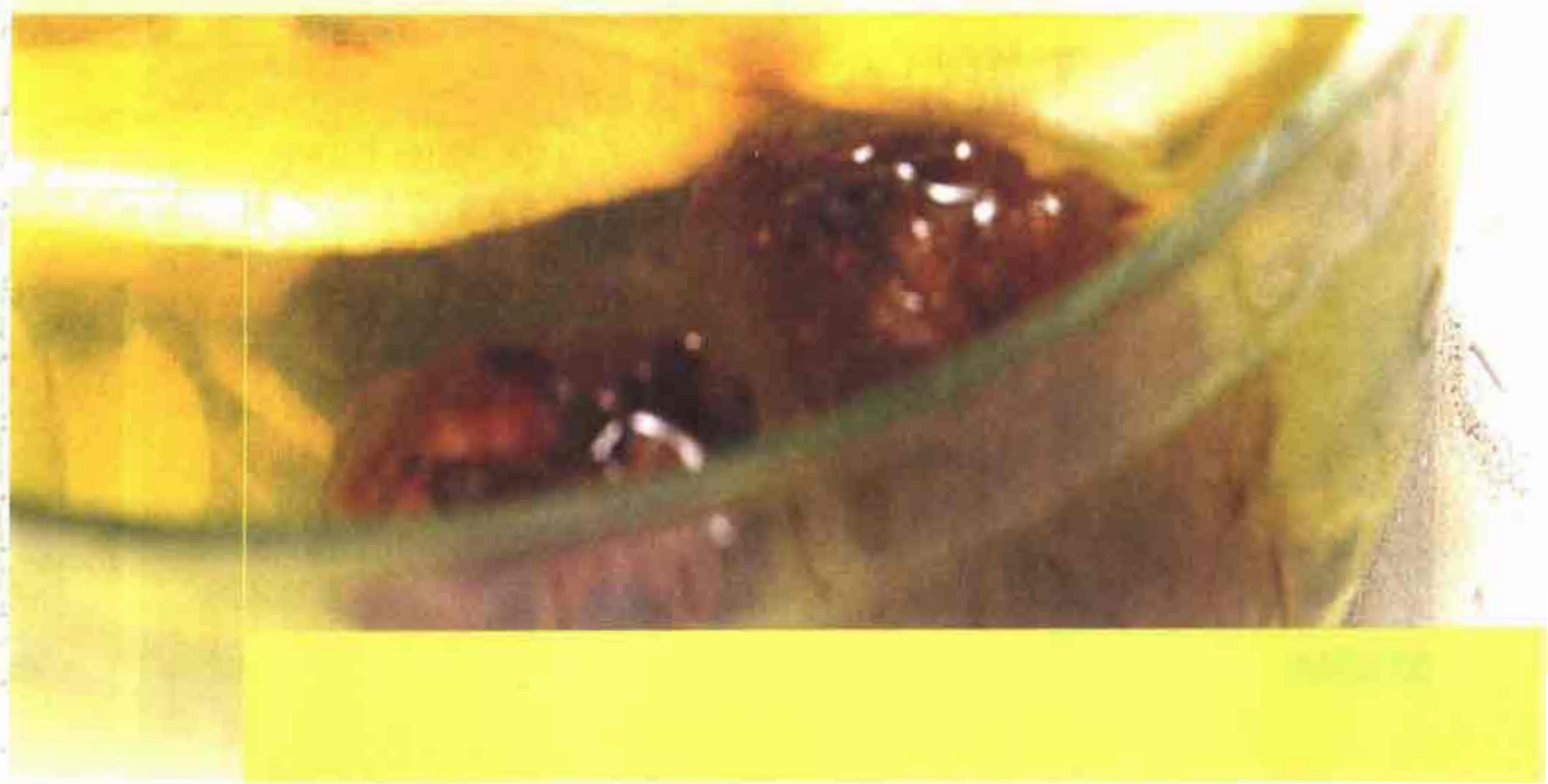
p165





润肺清热

肺热气不宣，肠道不通畅，就会造成体内毒素陈积于五脏六腑之中，久而久之就会对人体造成伤害。此部分精选 72 道滋补汤煲供您参考。常煲润肺清热汤，止咳平喘涤肠，肺清肠清热清。





清肠胃热汤

原料

西洋菜 500 克, 红萝卜 1 条 (约 200 克), 番泻叶 4 克。

调料

生姜 1 块, 精盐适量, 清水 2 碗。

做法

1. 将西洋菜用清水冲洗干净, 摘去老叶, 待用。
2. 将红萝卜洗净, 用刀切成长条形状, 备用。

3. 将番泻叶洗净, 生姜切片, 洗净, 备用。

4. 然后一齐放入瓦煲, 加清水 2 碗煮沸, 待红萝卜熟即加精盐适量调味即汤成。

功效

此汤润肺清热, 健脾开胃。



红萝卜马蹄猪舌汤

原料

猪舌 1 条, 猪瘦肉 150 克, 江瑶柱 50 克, 红萝卜 400 克, 马蹄 200 克, 花生仁 50 克, 红枣 10 粒。

调料

香油少许, 精盐适量, 料酒适量。

做法

1. 猪舌刮洗干净, 切成大块。猪瘦肉洗净, 切成大块, 连同猪舌一起用开水烫煮后捞起待用。
2. 红萝卜刮皮洗净, 斜向切成大

块三角状; 马蹄 (荸荠) 削皮或去蒂洗净后拍裂; 江瑶柱、花生仁、红枣分别淘洗干净, 红枣去核。

3. 将煲洗净, 注入 12 碗 (约 3000 克) 清水后, 置于炉上。

4. 先把煲内水烧开, 再将以上用料倒进煲内煲之。

5. 先用大火煲半小时, 再用中火煲 1 小时, 后用小火煲 1.5 小时; 用香油, 精盐调味即可。



银芽香芒青瓜汤

原料

银芽 200 克, 芒果 1 个, 青瓜 1 个, 生姜 1 块。

调料

精盐少许。

做法

1. 银芽用清水洗干净, 沥干水。
2. 芒果去皮, 去核, 将芒果肉切成条状, 备用。
3. 青瓜用清水洗干净, 切开边,

去瓜瓢、瓜仁, 切成片状。

4. 生姜洗净, 刮去姜皮, 切 1 片, 备用。

5. 瓦煲内加入适量清水, 先用猛火煲至水开, 然后放入银芽、青瓜和生姜, 滚沸片刻, 再放入芒果肉, 稍滚, 以少许精盐调味即可。



丁香鱼片杞子汤

原料

草鱼肉 400 克，枸杞子 10 克，丁香 3 克，葱碎少许，蔬菜少许。

调料

精盐适量，柠檬汁适量，胡椒粉 1 小匙。

做法

1. 将草鱼宰杀处理干净，斩下鱼头，然后片下两扇鱼肉，再片成小块，待用。

2. 将枸杞子、丁香、自选蔬菜用清水冲洗干净待用。

3. 锅中加适量高汤煮沸，下入枸杞子、丁香、鱼片滚沸，下入柠檬汁、胡椒粉、精盐调味，出锅时撒入葱碎、蔬菜即可。

功效

此汤滋肾暖胃，明目润肺。



鲜冬菇豆腐水瓜汤

原料

新鲜冬菇 200 克，豆腐 2 块，生姜 1 块，水瓜 600 克。

调料

精盐少许。

做法

1. 用剪刀剪去新鲜冬菇蒂，放入盐水中稍浸片刻，再用清水洗干净。
2. 豆腐用清水冲洗干净，沥干水。
3. 生姜用清水洗干净，刮去姜皮，

切 1 片，备用。

4. 将水瓜削去外皮，用清水洗干净，切件。

5. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水开，然后放入生姜片、豆腐和新鲜冬菇，继续滚至冬菇熟烂，放入水瓜，略滚片刻，以少许精盐调味即可。



羊肉雪耳藕片汤

原料

雪耳 20 克，羊腩肉 100 克，藕片 50 克，葱花少许，枸杞 10 粒。

调料

精盐 1 小匙，淡奶 1 大匙，鸡汁 1/2 小匙。

做法

1. 羊腩肉洗净切大块，放入热水中氽烫捞出。
2. 雪耳用冷水涨发洗净去蒂浸软切

小朵；莲藕洗净削皮后顶刀切片。

3. 锅中加色拉油烧热，下入葱花、羊腩肉翻炒，倒入适量清水煮至八成熟时，放其他原料续煮 20 分钟，调入精盐、鸡汁、淡奶入味离火即可。

功效

此汤补中益气，滋阴润肺，养胃生津。



沙参牛肉萝卜百合汤

原料

牛腩肉 200 克，沙参 15 克，青萝卜 100 克，胡萝卜 1 根，口蘑 30 克，百合 30 克，葱段、姜片各少许。

调料

八角 1 粒，精盐适量，料酒 1 大匙，清水 12 杯。

做法

1. 将牛腩肉洗净切块，放入沸水中，滴入几滴料酒余水待用。

2. 口蘑择洗干净，切十字花刀。青萝卜、胡萝卜去皮分别切块，百合沙参洗净备用。

3. 将清水煮沸，下入所有原料煲煮，待汤沸腾后改小火炖煮 2 小时，加入精盐调味即可。

功效

此汤润肺益气、清心安神，滋五脏。



杞子百合莲花汤

原料

百合 100 克，莲子 50 克，黄花菜 50 克，枸杞 10 克。

调料

冰糖适量，清汤 1 碗。

做法

1. 鲜百合瓣洗净，待用；黄花菜、枸杞用温水泡开，洗净，待用。

2. 莲子去心，煮熟，待用。

3. 锅入清汤 1 碗，放入洗净的百合，

黄花菜，再加入泡好的莲子、枸杞，加入适量的冰糖，待汤滚沸后出锅即成。

功效

百合富含淀粉和蛋白质等营养成分，是滋补佳品。常喝此汤能起到补脾润肺，安神消食的作用。可用于治疗肺热燥咳嗽。



三莲鸡肉汤

原料

光鸡半只，莲花 2 朵，莲子 60 克，莲藕 500 克，红枣 10 粒。

调料

生姜 2 片，料酒 1 大匙，精盐适量，胡椒粉少许。

做法

1. 将莲花（去梗），莲子（去心），莲藕（去节），红枣（去核）洗净。

2. 将光鸡洗净，除去肥油和鸡皮，

斩块，用半汤匙植物油起锅，放入鸡块和姜片稍爆。

3. 把鸡块、莲子、莲藕、红枣一起放入锅内，加料酒、清水适量。先用武火煮沸后，再用文火慢煲 1.5 小时。

4. 最后放入莲花续煲 10 分钟，用精盐、胡椒粉调味即可。



酥肉烩全蘑

原料

猪精肉 200 克，口蘑 50 克，榛蘑 50 克，金针蘑 50 克，小白蘑 50 克，葱、姜各少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，水淀粉适量，老汤 1 碗，白醋，胡椒粉各少许，色拉油 500 克。

做法

1. 把猪肉改三角块，蘸水淀粉，

炸呈金黄色时捞出。

2. 将口蘑、榛蘑、金针蘑、小白蘑洗净，焯水，待用。

3. 锅中入油，用葱、姜炆锅，加老汤，放入原料，加精盐、味精、白醋，胡椒粉煮 5 分钟，出锅即可。

功效

此汤有清热利湿之功效。



咸鱼头豆腐汤

原料

咸鱼头（黄花鱼头为上品）600 克，鲜白菜 500 克，白菜干 100 克，豆腐 4 块。

调料

生姜 2 块，料酒适量，清水 8 碗，胡椒粉少许。

做法

1. 鱼头开边洗净，待用。

2. 鲜白菜、白菜干、生姜分别洗净，

待用。

3. 将豆腐切成中等块状。

4. 将鱼头、鲜白菜、白菜干与豆腐共置瓦煲内，加清水 8 碗，料酒少许，生姜 2 块，慢火煲至 3 小时，调入胡椒粉少许即可。

功效

此汤滋补气血，润肺清热。



腐皮白果甘蔗汤

原料

腐竹皮 2 张，白果 12 粒，黑皮甘蔗 750 克。

调料

生姜 4 片，芫荽适量。

做法

1. 白果去壳取肉去心；黑皮甘蔗去皮切段，切直段小块易入味；生姜切片。

2. 腐竹皮及芫荽洗净，备用。

3. 白果、甘蔗、姜片共置瓦煲，加水 6~8 碗，用文火慢煲 2 小时至白果熟透，再下已洗净之腐竹皮及芫荽，煲片刻，汤即成。饮汤食甘蔗、白果，有人不喜欢芫荽味道的可以不用。

功效

此汤具有滋阴润肺、止咳化痰、清热解毒之功效。



无花果羊杂山药汤

原 料

羊心、羊肝、羊肺各 100 克，羊肾 80 克，无花果 4 个，山药 100 克，红椒 50 克。

调 料

黄酒 1 大匙，精盐 1 小匙，清水 12 杯

做 法

1. 羊杂清水浸洗去血水切块，放入沸水中氽烫。

2. 山药去皮洗净切厚片，红椒洗净切圈，无花果切半。

3. 将清水烧沸，下入所有原料大火煲 20 分钟，在滚沸时，烹入黄酒，再转至小火煲 2 小时，下精盐调味即可。

功 效

此汤润肺补气，补虚强身。



双豆海带猪腿肉汤

原 料

猪腿肉 500 克，猪骨 500 克，黄豆 25 克，绿豆 50 克，海带 50 克，蜜枣 6 粒。

调 料

香油少许，精盐适量。

做 法

1. 猪腿肉洗净后切成大块，用开水煲约 10 分钟，再用冷水漂洗。
2. 猪骨洗净后用开水烫煮一下捞

起，将其敲裂。

3. 黄豆、绿豆、海带、蜜枣用温水稍浸后淘洗干净，海带切成大片。

4. 洗净煲后，放进 3000 克（约 12 碗）清水，再将煲置于炉上。

5. 先把煲内水烧开，再将以上用料倒进煲内煲之。先用中火煲 1.5 小时，再用小火煲 1.5 小时，调香油、精盐调味即可。



蜜枣菜干乌鸡汤

原 料

乌鸡肉 750 克，白菜干 50 克，蜜枣 5 粒，花生仁 100 克，莲子 50 克。

调 料

陈皮 1 块，香油少许，精盐适量。

做 法

1. 乌鸡 1 只宰杀干净，去其头、爪、内脏，斩成大块，用开水烫煮后漂净。
2. 白菜干用温水浸泡后洗净，每

棵撕成数条，其余用料淘洗干净，莲子去心，陈皮刮去内瓤。

3. 将 3000 克（约 12 碗）清水倒进洗净的煲内，将煲置于炉上。

4. 先把煲内水烧开，再将以上用料倒进煲内煲之。

5. 先用大火煲半小时，再用中火煲 1 小时，后用小火煲 1.5 小时，用香油、精盐调味即可。



西湖莼菜汤

原料

莼菜1罐,肉丝25克,胡萝卜25克,罗汉笋25克,香菇25克,葱花少许。

调料

精盐1小匙,味精1/2小匙,葱油少许,清汤1碗。

做法

1. 将胡萝卜洗净切丝,罗汉笋洗净,切丝;香菇洗净,切丝;待用。
2. 起锅烧清水将上述原料同莼菜

一起焯水,待用。

3. 净锅入清汤,加入原料,调料,待汤沸后,淋上葱油,撒上葱花点缀即成。

功效

此菜含有多种维生素和钙、铁等成分。



番茄薯仔凤爪汤

原料

鸡脚400克,鱿鱼干75克,红萝卜250克,番茄200克,薯仔200克,洋葱头25克。

调料

香油少许,精盐适量,料酒少许。

做法

1. 鸡脚用开水烫后剥净其鸡脚衣,斩去其脚甲;鱿鱼干浸透洗净后切成中块,最好能隔夜浸泡。
2. 红萝卜刮皮洗净,斜向切成大

块三角形状;薯仔(马铃薯)刮皮洗净,切成大块。

3. 番茄(西红柿)用开水烫后去皮,剁碎,用油锅爆熟;洋葱头剥皮后洗净,切片。

4. 将煲洗净,注入12碗(约3000克)清水后,置于炉上;将煲内水烧开后,把所有用料全部倒进煲内煲之;煲内水再开后,用小火煲3小时加香油、精盐调味即可。



兰花蛭肉汤

原料

蛭子500克,西兰花200克,火腿丝少许。

调料

精盐适量,鸡精少许,面粉适量,黄油2大匙。

做法

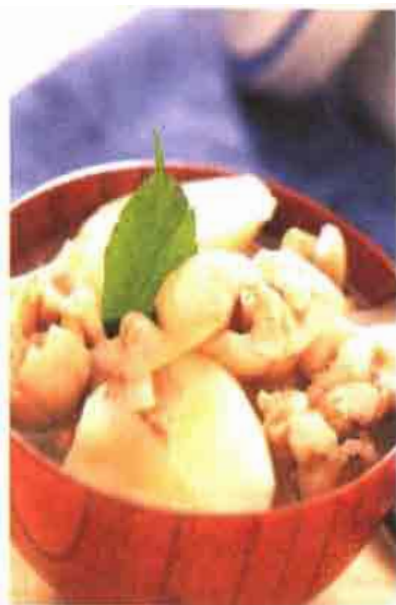
1. 蛭子洗净,放入盐水中浸泡使其吐净泥沙,放入沸水中烫至开壳捞出取净肉,撕去筋膜洗净待用。

2. 西兰花洗净切小朵,待用。

3. 锅置火上,加黄油烧熔,下入面粉炒匀成油面,倒入清汤8杯,下入蛭肉、西兰花、精盐、鸡精煮3分钟即可。

功效

清热利湿,滋阴除烦,爽喉润肺。



牛蛙山药汤

原 料

牛蛙 400 克，山药 200 克，百合 50 克。

调 料

精盐适量，味精 1/3 小匙，料酒 1 大匙，熟白芝麻少许。

做 法

1. 牛蛙宰杀去头，去皮，去内脏，洗净待用。
2. 将去皮牛蛙斩成大块，山药去

皮洗净切厚片，百合洗净。

3. 牛蛙放入沸水中氽烫捞出待用。
4. 锅中加 6 杯奶油高汤烧热，下入牛蛙，山药煲煮 40 分钟，再下百合，精盐、味精、料酒煮 20 分钟离火，出锅时撒入熟白芝麻即可。

功 效

此汤滋阴降火，利五脏，清心润肺。



西洋菜蚝豉猪胰汤

原 料

猪胰 1 条，猪排骨 300 克，西洋菜 750 克，蚝豉 50 克，蜜枣 6 枚。

调 料

精盐适量，料酒 1 小匙，香油少许。

做 法

1. 猪胰洗净后切成大块。
2. 猪排骨斩成大块，连同猪胰一起用开水烫煮一下捞起，漂洗干净。
3. 西洋菜摘去黄叶老茎，用盐水

浸 5 分钟后洗净；蚝豉、蜜枣用温水稍浸后洗净。

4. 将 3000 克（约 12 碗）清水倒进洗净的煲内，将煲置于炉上。
5. 待煲内水开后，将所有用料倒进煲内煲之。
6. 先用大火煲半小时，再用中火煲 1 小时，后用小火煲 1.5 小时；用香油、精盐调味即可。



冬瓜粒杂锦汤

原 料

冬瓜 750 克，冬菇 60 克，叉烧肉 90 克，猪瘦肉 120 克，鲜虾肉 60 克，鸡蛋 2 只，鲜鸡肝 1 副。

调 料

精盐适量，料酒 1 小匙。

做 法

1. 冬瓜去皮，洗净切粒；冬菇用清水浸软，去蒂切粒。
2. 瘦肉及鸡肝洗净后切粒；鲜虾

洗净去壳，除去虾线，视虾的大小，决定是否要切。

3. 将鸡蛋搅匀盛碗待用。
4. 先将半锅水烧开，然后放冬菇、冬瓜，滚至将熟时，加入瘦肉、叉烧肉、虾肉，最后放鸡肝，跟着倒下鸡蛋便成。出锅时加少许料酒、精盐调味即可。



鲩鱼冬瓜汤

原 料

冬瓜 750 克，鲩鱼尾 250 克，猪骨 250 克。

调 料

生姜数片，植物油 2 小匙，料酒 1 小匙，精盐适量，胡椒粉少许。

做 法

1. 冬瓜去皮，洗净切粗块。
2. 将鲩鱼去鳞，洗净，原件先放入锅内，加入植物油，精盐、料酒

煎至微黄赤铲起。

3. 取洗净瓦煲，置火上；投入瓦煲配合各料共煲，加清水 6 碗，用文火慢煲 3 小时，调入精盐和胡椒粉各适量调味即可。

功 效

此汤利水减肥，润肺清热。



冬瓜海带排骨汤

原 料

猪排骨 750 克，冬瓜 750 克，海带 25 克，绿豆 50 克，嫩荷叶 3 块，无花果 6 枚。

调 料

香油少许，精盐适量。

做 法

1. 猪排骨洗净后斩成大块，用开水烫煮一下捞起待用。
2. 冬瓜洗净后连皮切成大块；荷

叶最好清早采摘未展开的嫩荷叶。

3. 海带、绿豆、无花果用温水稍浸后淘洗干净，海带切成大块。

4. 洗净煲后，放进 3000 克（约 12 碗）清水，再将煲置于炉上。

5. 将煲内水烧开后，把所用汤料全部倒进煲内煲之。

6. 煲内水再开后，用小火煲 3 小时，用香油、精盐调味即可。



北极蔬菜汤

原 料

内脂豆腐 2 盒，油菜 2 棵，香菇 100 克，净切蟹 100 克。

调 料

精盐 1 匙，鸡粉 1/2 小匙，胡椒粉适量，老汤 1 碗，葱油 2 匙。

做 法

1. 内脂豆腐切 1 厘米长的段。
2. 起锅注入适量清水，待水滚沸后投入切蟹焯水，待用。

3. 油菜摘去老叶，洗净；香菇洗净，待用。

4. 净锅入底油烧热，加入老汤，放入内脂豆腐、香菇、切蟹、油菜，再加入调料，同煮 5 分钟即成。

功 效

此汤宽中益气，和脾消热。



毛豆莲藕汤

原料

毛豆粒 200 克，莲藕 300 克，姜末少许。

调料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙，料酒 1 小匙。

做法

1. 毛豆粒洗净，切碎备用。
2. 莲藕洗净去皮，切片备用。
3. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，

下入姜末、毛豆粒、莲藕拌炒片刻，烹入料酒，倒入 8 杯高汤，加精盐、鸡精煨至入味即可。

功效

莲藕性味甘咸，平，有益血、止咳、调中、开胃的作用。此汤补中养神、宽中下气、清肺利咽。



丝瓜及第汤

原料

丝瓜 250 克，猪肝 120 克，猪腰 1 个，猪瘦肉 120 克。

调料

葱 2 条，生姜 4 片，生油 3 茶匙，生抽 1 茶匙，豆粉少许。

做法

1. 将丝瓜去角边，洗净切块。
2. 瘦肉洗净切薄片，用半茶匙生油拌匀。

3. 猪肝、猪腰洗净切成薄片，用半茶匙生油拌匀。葱洗净，切成条。

4. 将 7 碗清水注入煲内，用猛火将水煲开，先将丝瓜和生姜放入煲内，并加 2 茶匙生油。

5. 待汤再开时，便将猪瘦肉、猪肝、猪腰和葱、调料放入煲内，用猛火煲 1 分钟左右。汤再开时，加精盐调味即成。



金针鸡丝汤

原料

鸡肉 150 克，金针菜 60 克，冬菇 3 个，木耳 30 克。

调料

葱白 1 根，料酒 1 大匙，精盐适量，姜 2 片。

做法

1. 将金针菜、木耳、冬菇用清水浸软，洗净，冬菇切成丝。
2. 鸡肉洗净，切丝，用料酒、精

盐拌过，待用。

3. 葱姜分别洗净，切葱花备用。

4. 把金针菜、冬菇、木耳放入开水锅内，文火煲沸几分钟，再放入鸡肉丝煲至熟，放入葱花，用精盐调味即可。

功效

此汤具有滋阴润肺、清热解毒、补益气血之功效。



白果腐竹猪肚汤

原 料

猪肚1个,白果50克,腐竹50克,马蹄150克,淡菜50克,无花果6枚。

调 料

香油少许,精盐适量。

做 法

1. 猪肚刮开或反转里外洗净,用锅煎后再刮洗干净,切成大块。
2. 白果去壳、衣、心;马蹄(荸荠)

削皮,去蒂,洗净或拍裂均可。

3. 将腐竹、淡菜、无花果分别淘洗干净,待用。

4. 洗净煲后,放进3000克(约12碗)清水,再将煲置于炉上。

5. 将煲内水烧开后,把所用汤料全部倒进煲内煲之。

6. 煲内水再开后,用小火煲3小时,用香油、精盐调味即可。



豆角菜花汤

原 料

菜花200克,豆角100克,胡萝卜80克。

调 料

胡椒粉适量,精盐适量,味精少许。

做 法

1. 胡萝卜去皮,切花片,备用。
2. 菜花切小朵,洗净,待用。
3. 豆角洗净,去老筋,斜切细丝。
4. 锅置火上,加2大匙色拉油烧热,

下入所有原料拌炒至断生,倒入清汤8杯,加调料煮至滚沸入味即可。

功 效

此汤补肾、健脾胃、润肺爽喉。

提 示

菜花因其质地细嫩,以及所含维生素C可溶于水的特点,为了减少营养成分流失,应注意加热时间不宜过长。



冬瓜莲豆煲鲫鱼汤

原 料

鲫鱼350克,鸡肉250克,冬瓜1000克,莲子50克,眉豆50克。

调 料

生姜2片,醋1小匙,精盐适量。

做 法

1. 鲫鱼宰杀干净,去其鳞、鳃、内脏,用油锅加醋慢火煎至微黄后置于纱布袋内;鸡肉用热水洗净,斩成大块。
2. 冬瓜洗净,连皮切成大块;莲子、眉豆淘洗干净,莲子去心,待用。

3. 将3000克(约12碗)清水倒进洗净的煲内,将煲置于炉上。

4. 将煲内水烧沸后,把所有用料全部倒进煲内煲之。

5. 先用大火煲半小时,再用中火煲1小时,后用小火煲1-5小时,加入香油、精盐调味即可。



海带清热汤

原料

海带 25 ~ 50 克，绿豆 50 克。

调料

红糖 50 克。

做法

1. 海带用清水冲洗干净，切段；待用。
2. 绿豆洗净；绿豆最好隔夜用水浸泡，这样有利于绿豆烹调时好熟。
3. 海带、绿豆加水 1 碗，慢火煲

至绿豆熟烂，后下红糖，搅匀调味可饮汤食豆、海带。

功效

海带含碘丰富，还有大量的钙，有利于人体大量的补充钙质。绿豆性味甘、寒；有清热解毒、消暑利尿的功效。绿豆汤是家庭必备的夏季消暑饮料。

提示

绿豆解毒但不解药，故服用中药者无须忌食。



丝瓜猪瘦肉汤

原料

丝瓜 250 克，猪瘦肉 150 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯，胡椒粉 1/2 小匙。

做法

1. 将猪瘦肉用水冲洗干净，切片；锅入清水烧沸，投入肉片在水中余烫捞出备用。
2. 将丝瓜洗净，切成块状；待用。

3. 煲内加 12 杯清水滚沸，加入猪肉片煮沸，小火煲 1 小时，再下入丝瓜块煲 20 分钟，加精盐、胡椒粉调味即可。

功效

丝瓜营养丰富，富含蛋白质、脂肪及各种维生素、矿物质。丝瓜性味甘、凉；有清热解毒、祛风通络的功效。



葛菜解暑汤

原料

海带 25 克，野葛菜 250 克（通菜 250 克亦可），生鱼 1 条。

调料

精盐少许，料酒 2 小匙，生姜 2 片。

做法

1. 生鱼整条剖开，除去肠杂；锅中入清水适量，加料酒将生鱼余烫一下，去其血污、腥味，捞出沥水。
2. 海带洗净切段，生姜洗净；蔬

菜摘去老叶，洗净待用。

3. 海带、生鱼共慢火煲至将好时，下入葛菜（或通菜），再煮开即成。

功效

生鱼又名黑鱼。黑鱼味甘，性温，有去湿利尿、通气消胀、补脾清热、滋肾养心的功效。



芥菜牛肉汤

原料

牛肉 250 克，芥菜 500 克。

调料

生姜 30 克，植物油 2 大匙，精盐适量，胡椒粉适量。

做法

1. 生姜去皮，拍扁，打碎。
2. 牛肉洗净，切片；芥菜洗净，待用。
3. 把牛肉片，芥菜，生姜及植物油、

精盐等放入开水锅内，武火煮沸片刻即可，趁热撒少许胡椒粉调味即成。

功效

生姜因为含有姜油酮、姜酚和姜油醇等挥发油，而且有特殊的辣味和香味，能增强和加速血液循环，促进消化，有健胃的作用。



凤爪枸杞水鱼汤

原料

水鱼 1 只（约 450 克），鸡脚 350 克，杞子 25 克，圆肉 25 克，淮山 50 克，莲子 50 克。

调料

香油 1 小匙，精盐适量，料酒 1 大匙。

做法

1. 水鱼置于冷水锅内，慢火加热，使其排去粪便后宰杀干净，斩成大块，用开水烫煮一下捞起待用。

2. 鸡脚用开水烫后剥净脚衣，斩去脚甲。

3. 杞子、圆肉、淮山、莲子分别淘洗干净，莲子去其莲心。

4. 净煲放清水烧沸，放入用料；煲内水再次煮沸后，用小火煲 3 小时，调入香油、精盐调味即可。



黑豆小麦猪腰汤

原料

猪腰 2 个，猪脊骨 500 克，黑豆 50 克，浮小麦 25 克，核桃 6 个，圆肉 15 克。

调料

香油少许，精盐适量。

做法

1. 猪腰剖开，挑去臊腺，切成大块，待用；猪脊骨洗净后斩成大块，连同猪腰一起用开水烫煮后捞起待

用。

3. 核桃剥壳后用慢火炒至微香；黑豆、圆肉分别淘洗干净；浮小麦洗净后置于煲汤用的纱布袋内。

4. 洗净煲后，放进 3000 克（约 12 碗）清水，再将煲置于炉上。

5. 先把煲内水烧开，再将以上用料倒进煲内煲之；先用大火煲半小时，再用中火煲 1 小时，后用小火煲 1.5 小时用香油、精盐调味即可。



地瓜干荷兰豆汤

原 料

地瓜干 150 克，荷兰豆 150 克，葡萄干 20 克。

调 料

精盐适量，胡椒粉适量。

做 法

1. 地瓜干用冷水泡软后切成条状。
2. 荷兰豆择洗干净切去两端，葡萄干洗净备用。
3. 将 6 杯高汤煮沸，下入所有原

料，加精盐煮至原料熟透，加胡椒粉调味即可。

功 效

地瓜性味甘、平，健脾胃、补肝肾。此汤益气生津，润肺滑肠。

提 示

烂地瓜绝对不能吃，因为虽经高温也不能使黑斑病毒破坏死亡。



白玉猪小肚汤

原 料

猪小肚 500 克，白茅根 60 克，玉米须 60 克，红枣 10 粒。

调 料

生粉适量，精盐适量，料酒 2 小匙，生姜数片。

做 法

1. 将猪小肚去净肥脂，切开，用精盐、生粉、料酒拌擦，用水冲洗，放入开水锅内煮 15 分钟，取出在

冷水中冲洗干净，备用。

2. 白茅根、玉米须、红枣（去核）生姜洗净，待用。

3. 把全部用料放入开水锅内，先用武火煮沸后，再用文火慢煲 3 小时，用精盐调味即可。

功 效

此汤具有清热生津、行气和胃、健脾止渴、消积之功效。



胜瓜豆腐鱼头汤

原 料

丝瓜（又名胜瓜）2 条，豆腐 2 块，生姜 2 片，大鱼头 1 个。

调 料

精盐少许，植物油 2 大匙。

做 法

1. 拣选新鲜大鱼头，斩件，用清水洗去血污，再以姜、油起锅，将大鱼头煎透，铲起。
2. 丝瓜去皮，切角片，用清水洗

干净，待用。

3. 豆腐用清水漂洗干净，沥干水。

4. 生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切 1 片。

5. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水开，然后放入以上全部材料，候水再开，改用中火继续煲至丝瓜、大鱼头熟透，以少许食盐调味即可。



白菜牛百叶汤

原料

白菜 1000 克，牛百叶 500 克，生姜 6 片。

调料

麻油适量，精盐适量。

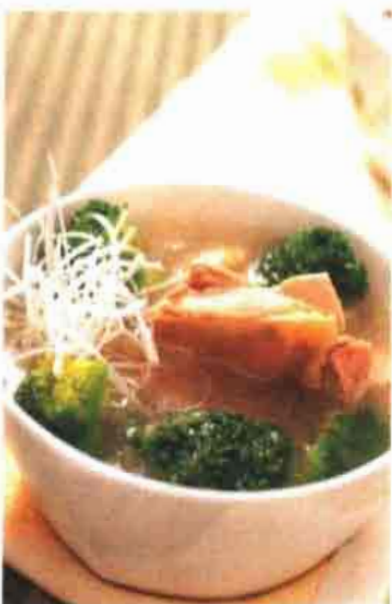
做法

1. 牛百叶用清水浸透，冲洗干净，切片，待用。
2. 生姜、白菜洗净。
3. 将牛百叶下油锅用姜片爆过。

4. 净煲内加清水适量，加入牛百叶，武火煮涨后，加入白菜，再用文火煲 1 ~ 2 小时，淋麻油及精盐适量调味即成。

功效

中医认为，白菜性味甘、温，无毒，具有通利肠胃、宽胸除烦、消食下气的功效。民间常用白菜根煎汤治感冒，简便易行，效果好。



鸡肉西兰花汤

原料

鸡腿肉 300 克，西兰花 80 克，葱丝少许，姜片少许。

调料

精盐适量，料酒 2 大匙，淡色酱油 1 大匙。

做法

1. 将鸡腿肉洗净剔骨，将去骨的鸡腿肉用刀背拍软，切成大块。
2. 鸡腿肉放入热水中氽烫一下去

除多余油脂，捞出待用；西兰花洗净切小朵备用。

3. 将适量清水煮沸，下鸡腿肉、姜片、料酒、淡色酱油煮约 30 分钟，待汤汁浓香时，下入精盐、西兰花煮 5 分钟，撒入葱丝离火即可。

功效

此汤润肺爽喉，益气补虚。



降压清热海带汤

原料

海带 50 克，白萝卜 1 条，海蜇皮 50 克。

调料

生姜 1 块，精盐适量。

做法

1. 海带用清水洗净，切段，待用。
2. 白萝卜去皮，切块。
3. 将海蜇皮冲洗干净，切丝，加精盐调味。

4. 将生姜洗净，切成薄片，待用。

5. 将海带、白萝卜、海蜇皮姜片放入瓦煲加 4 碗水煮汤，慢火煲 2 小时至萝卜软熟即可。

功效

此汤温中下气，降压清热。



冬瓜芦笋鸽蛋汤

原料

鸽蛋 10 个，冬瓜 200 克，芦笋 100 克。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，姜汁少许，鸡精 1/2 小匙，白醋少许。

做法

1. 冬瓜洗干净，去皮，切菱形条，芦笋洗净斜刀切片。
2. 鸽蛋洗净，加适量清水煮熟。

浸于冷水中剥去外皮备用。

3. 汤锅中加入 8 杯高汤煮沸，下入冬瓜条、芦笋片、鸽蛋、精盐、胡椒粉、姜汁、鸡精、白醋，煮至冬瓜透明，离火即可。

功效

此汤滋阴润燥，清热降火，养心安神。



白瓜咸蛋汤

原料

白瓜 500 克，紫菜 15 克，咸鸭蛋 3 个，绿豆粉丝 60 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 白瓜去瓤、子，洗净，切片，放入锅内，加清水适量，武火煮沸 15 分钟。
2. 将紫菜用清水浸软，备用。

3. 绿豆粉丝用水洗净，咸鸭蛋用刀切成四瓣，备用。

4. 锅中放入咸鸭蛋、粉丝，稍煮片刻，随即放入紫菜煮沸，用精盐调味即可。

功效

白瓜性味甘、寒，有利小便，解热毒的作用，可治烦热口渴，小便不利。



冬瓜荷叶瘦肉汤

原料

鲜荷叶 2 块，冬瓜 500 克，猪瘦肉 200 克。

调料

生姜数片，精盐适量，料酒 1 小匙。

做法

1. 将荷叶用清水冲洗干净，生姜洗净，待用。
2. 冬瓜洗净后，连皮切成块状。
3. 猪瘦肉洗净后，切成块状。

4. 烧沸清水适量，将猪肉块入沸水中氽烫一下，捞出备用。

5. 将所有材料，一齐放入汤煲内，加 6 碗清水，用慢火煲 2 小时。加精盐调味即成。

功效

此汤减肥利水，清热解毒。



蟹味冬瓜银耳汤

原料

冬瓜 200 克，银耳 50 克，蟹钳肉 50 克，玉米粒 30 克，法香少许。

调料

蛋白 2 个，精盐适量，味精 1/2 小匙。

做法

1. 冬瓜去皮切菱形块。
2. 银耳泡至回软洗净，蟹钳肉、玉米粒冲净待用。

3. 锅中加 6 杯蔬菜高汤煮沸，下入所有原料，加精盐煮沸，煮至原料熟透，打入蛋白搅匀，加入味精调味，法香点缀即可。

功效

银耳又称白木耳，银耳性平，味甘，具有强精、补肾、滋阴、清热等功效。此汤滋阴润肺，利水减肥，清热解毒。



土豆三丝清汤

原料

土豆 300 克，胡萝卜 1 根，青椒 4 个，芹菜 50 克，葱花少许。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，醋少许。

做法

1. 土豆洗净去皮切成丝浸于清水中待用。
2. 胡萝卜去皮切丝，青椒去籽切丝，芹菜择洗干净切段备用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入葱花、土豆丝、胡萝卜、青椒、芹菜、醋，用中火炒匀，注入 8 杯高汤，加精盐，小火煮 15 分钟，下入胡椒粉调味即可。

功效

此汤清胃健脾，补中安脏。



归圆鸡肉汤

原料

鸡肉 150 克，当归 30 克，圆肉 100 克。

调料

料酒 1 大匙，胡椒粉少许，精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 当归、圆肉分别洗净，备用。
2. 鸡肉洗净，切片。
3. 将鸡肉片入沸水锅中氽烫一下，

捞出备用。

4. 把全部用料放入煲内，加料酒、清水 12 杯用文火煲 2 小时，用精盐、胡椒粉调味即可。

功效

此汤具有滋阴润肺，补肝肾，益气血，滋补强身的功效。



奶油蜜瓜汤

原料

网纹瓜 1/2 个。

调料

奶油 2 大匙，面粉适量，牛奶 1/2 杯，清水适量，白糖少许。

做法

1. 将网纹瓜片下外皮，瓜肉切块。
2. 将 1/2 的瓜肉置果汁机中搅打成汁，留少许瓜皮切丝备用。
3. 锅置火上，加奶油熔化，撒匀

面粉，倒入适量清水、牛奶搅匀，放入瓜肉、瓜汁煮沸，加白糖调匀，再放入瓜皮丝点缀即可。

功效

哈密瓜营养丰富，哈密瓜其性寒，味甘，归心、胃经，具有消暑、除烦、补血、养心、清热、消炎之功效。此汤清热生津，滋润五脏。



小豆木瓜凤爪汤

原料

鸡脚 350 克，鸡肉 250 克，木瓜 750 克，赤小豆 50 克，冬菇 50 克，圆肉 15 克。

调料

香油少许，精盐适量。

做法

1. 鸡脚用开水烫后剥去鸡脚衣，用刀背将脚骨敲裂；鸡肉洗净后斩成大块。

2. 选用半生熟的木瓜，削皮去瓢洗净后切成大块；冬菇去蒂；其他配料分别淘洗干净。

3. 洗净煲后，放进 3000 克（约 12 碗）清水，再将煲置于炉上；将煲内水烧开后，把所用汤料全部倒进煲内煲之；先用中火煲 1.5 小时，再用小火煲 1.5 小时用香油、精盐调味即可。



银耳豆腐汤

原料

豆腐 1 块，银耳 50 克，胡萝卜 1 根，蟹味菇 50 克，红椒丝，莴笋丝各少许，葱花、姜末各少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，胡椒粉适量，香油少许。

做法

1. 将豆腐先用淡盐水浸泡 10 分钟，取出切成条状。银耳用冷水泡至回软，择去耳根撕小朵。

2. 胡萝卜去皮切花片，蟹味菇去蒂洗净待用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入姜末、葱花炒香后，下入胡萝卜片、蟹味菇、红椒丝、莴笋丝翻炒，倒入高汤 8 杯，加银耳、豆腐、精盐、味精滚沸 10 分钟，撒入胡椒粉，淋入香油入味即可。

功效

此汤滋补气血，润肺护肝。



芹菜清汤

原料

水芹、旱芹任择一种 250 ~ 500 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将芹菜用清水冲洗干净切段，盛盘待用。
2. 放入搅拌机搅汁，待用。
3. 将芹菜汁用白纱布过滤除去杂质，拣去破渣，加清水适量煮沸，

每日早餐后可加适量冰糖饮此汁。

功效

芹菜营养价值很高，其中蛋白质含量比一般的瓜果蔬菜类高数倍，钙和铁含量比西红柿高 20 倍左右。芹菜含有挥发性的芳香油，能促进食欲和血液循环的作用。



苦瓜猪瘦肉汤

原料

鲜苦瓜 150 克，猪瘦肉 60 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 鲜苦瓜去核，切块，待用。
2. 猪瘦肉洗净，切片，起锅烧沸水，将猪瘦肉投入沸水中氽烫去血污，捞出备用。
3. 将苦瓜块与猪肉片放进煲内，

加清水 12 杯，武火煲 20 分钟煮汤，再用文火慢煲 2 小时，加少许精盐调味，即可食用。

功效

苦瓜性味苦，寒，有清暑涤热，明目，解毒作用。此汤补脾润肺、益气滋阴、通利肠胃。



芦笋鱿鱼汤

原料

芦笋 200 克，猪瘦肉 200 克，鱿鱼板 200 克，姜丝少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，胡椒粉少许，料酒 1 大匙。

做法

1. 把芦笋用清水冲洗干净切段，备用。
2. 将猪瘦肉洗净切块，待用。

3. 鱿鱼板切花刀，另起锅，放入沸水中氽烫一下，捞出，沥水。

4. 起锅，加入 2 大匙色拉油烧热，下入姜丝、猪肉块翻炒，烹入料酒，倒入清汤 8 杯煮沸，再下入其他原料，调料煮至入味即可。

功效

此汤滋阴养胃、补虚润肤、清凉降火。



莲藕马蹄猪腱汤

原料

莲藕 300 克，猪腱肉 400 克，马蹄 100 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 猪腱肉洗净斩块，入沸水氽烫，莲藕洗净削皮后切厚片，马蹄对切两半待用。
2. 煲内加入清水烧沸，将莲藕、

马蹄和猪腱肉下入煲内再次大火煮滚后，改用慢火煲 2 小时，下精盐调味即可。

功效

莲藕性味甘咸，平，有益血、止咳、调中、开胃的作用。此汤清热凉血，清肝明目，益气生津，开胃下食。



银耳银杏乌鸡汤

原料

乌鸡 1/2 只，银杏 20 克，大枣 4 粒，银耳 30 克，姜片，香菜少许。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 乌鸡斩去头、脚，从脊背刮开去内脏洗净斩块。
2. 起锅注入清水滚沸，将乌鸡块放入沸水中焯水，除去其血污，捞

出沥水，备用。

3. 银耳清水浸透撕成小朵，其他原料洗净备用。

4. 将瓦煲加清水烧开，放入乌鸡、姜片慢火煲 2 小时，再放入银杏、银耳煲 40 分钟，加精盐调味即可。

功效

滋阴养血，润肺养胃，美容养颜。



绿豆老鸭汤

原料

绿豆 120 克，土茯苓 24 克，老鸭 1 只。

调料

精盐适量，料酒 2 小匙，生姜数片，清水 5 碗。

做法

1. 将老鸭剖开洗净，去除内脏。
2. 起锅烧开水，将老鸭入沸水中氽烫去其血污，加料酒去其腥味，

捞出备用。

3. 将绿豆用水浸软，冲洗干净，土茯苓用水洗净备用。

4. 将绿豆连同老鸭、土茯苓一起放入煲内，加清水 5 碗，生姜数片，约煮煲 4 小时，用精盐调味即可。



白菜地瓜豆皮汤

原料

地瓜干 150 克，白菜内帮 200 克，番茄 1 个，尖椒 2 个，葱花少许，豆皮 30 克。

调料

精盐适量，味精，酱油各 1/2 小匙。

做法

1. 地瓜干切小方形块，白菜内帮洗净切块，番茄洗净切块，尖椒洗净去籽，斜切成圈。

2. 豆皮放入清水中浸软捞出，切块待用。

3. 锅中加少许色拉油烧热，下入葱花、白菜、豆皮，酱油拌炒均匀，倒入高汤 6 杯烧沸，下入其他原料，精盐煮 20 分钟，点味精调味即可。

功效

此汤养胃利肠，清热降脂，益气和中。



罗汉笋汤

原料

罗汉笋 300 克，火腿 100 克，碎芹末少许。

调料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做法

1. 将罗汉笋洗净，从中间切开成条状，待用。

2. 火腿切菱形片，待用。

3. 锅置火上，倒入 6 杯奶油高汤，

放入罗汉笋、火腿片、精盐、鸡精，煮开后，转小火煮稠汤汁，撒入碎芹末即可。

功效

罗汉笋性味甘，寒，有清热消痰的功效。能清胃热、热肺，能改善胃炎、支气管炎症状。此汤补肺平喘，滋润脏腑。



西瓜排骨汤

原料

大西瓜的果皮 1/5 个，猪排骨 100 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 西瓜皮洗净，削去翠衣，切块成丁，待用。

2. 将猪排骨洗净，斩寸断，入沸水锅中氽烫一下，捞出备用。

3. 煲内加水 8 杯，用大火煮沸后，加入切好的西瓜果皮，再用小火煮 10 分钟，加少许精盐调味即可。

功效

西瓜性味甘，寒，有清热解暑、除烦止渴、利小便的功效。常吃西瓜有开胃、助消化、增进食欲、促进代谢、滋补身体的作用。



银耳杏仁苹果汤

原料

苹果 2 个，杏仁 30 克，银耳 50 克。

调料

草莓酱 1 大匙，冰糖 1 小匙。

做法

1. 银耳用温水浸透至软，洗净后撕成小朵，杏仁洗净待用。
2. 将苹果由蒂把处切下一片为盖，将另一半苹果去心，挖苹果肉切丁，修成苹果盅。

3. 将银耳、杏仁、苹果丁、冰糖放入炖盅内，加 2 杯清水，隔水炖 30 钟取出，倒入苹果盅内，放入草莓酱即可。

功效

苹果含有丰富的营养，苹果含糖量高，主要是果糖，还原糖和蔗糖容易被人体吸收利用。常喝此汤能有滋阴润肺、补心益气的功效。



西梅番茄甜汤

原料

小番茄 100 克，西梅 8 粒，银杏 10 粒。

调料

洋酒 2 大匙，蜂蜜 1 小匙，白糖适量。

做法

1. 将西梅、银杏洗净，再将西梅去核待用。
2. 小番茄去蒂洗净备用。
3. 锅中加适量清水，加白糖、西梅、

银杏熬煮，再加小番茄煮 3 ~ 5 分钟，离火，加蜂蜜、洋酒调味即可。

功效

小番茄又称圣女果，营养丰富，果肉柔软多汁，是老少皆宜的高档水果，其含大量的铁、磷等矿物质和维生素 C。此汤滋阴润肺、凉血平肝、生津除燥。



冬瓜猪肋汤

原料

冬瓜 500 克，猪肋骨 250 克。

调料

精盐少许，生姜数片，料酒 1 大匙，生油 1 小匙。

做法

1. 猪肋骨洗净，用火烫过，放入汤锅中，加 8 杯水作成高汤，除去浮油待用。
2. 冬瓜洗净切成块，待用。

3. 将冬瓜块、料酒、生抽、生姜放入高汤中，用大火煮沸后，改用小火煮 10 分钟，加少许精盐调味，盖上锅盖 5 分钟后，再取出即成。

功效

猪瘦肉具有养肝、益血、补肾、滋阴、丰肌、润肠、利便等功效。



番茄蜜汁雪梨汤

原料

雪梨400克, 番茄1个, 洋葱1/2个, 芹菜2根。

调料

番茄酱1大匙, 蜂蜜2大匙, 精盐少许, 葡萄酒2大匙。

做法

1. 雪梨去皮, 去籽切瓣, 番茄用热水烫去外皮, 去籽, 将番茄肉切块, 洋葱去皮切丝备用。

2. 芹菜去叶, 放入热水烫熟, 捞出冲凉, 控净水分, 切粒待用。

3. 锅入奶油融化, 下入洋葱丝、番茄块, 炒软倒入适量清水, 放入雪梨, 调料煮开后, 滚沸5分钟, 淋入葡萄酒, 撒入芹菜粒即可。

功效

此汤清热解毒, 润肺降火。



番茄草菇汤

原料

鲜草菇200克, 红绿椒50克, 苏叶少许, 番茄2个。

调料

精盐1小匙, 白糖1/2大匙, 鸡精少许。

做法

1. 将草菇去蒂洗净, 纵切两半, 红绿椒洗净切圈备用。

2. 番茄洗净, 用热水烫去外皮,

切丁待用。

3. 锅入色拉油烧热, 放入番茄丁炒软。

4. 再加6杯清汤煮沸, 加入草菇、红绿椒片, 调料, 煮至草菇熟透入味, 放上苏叶点缀即可。

功效

此汤益肠胃, 凉血平肝, 清热生津。



银鳕鱼木瓜汤

原料

银鳕鱼肉300克, 木瓜1/2个, 西兰花50克, 香菇2朵, 洋葱末、姜末各少许。

调料

精盐适量, 料酒1大匙, 鸡精1/2小匙, 黄油2大匙。

做法

1. 银鳕鱼洗净撕去外皮切块, 木瓜去皮、核切成块, 西兰花洗净切

小朵, 香菇去蒂洗净切丁。

2. 锅置火上, 加黄油烧热, 下入洋葱末、姜末炒香, 再下入香菇、木瓜拌炒, 倒入8杯高汤, 待汤滚沸时, 下入银鳕鱼肉、西兰花, 调料煮至入味即可。

功效

此汤清热解毒, 润肺消暑, 助消化, 健脾胃。



鲤鱼苦瓜汤

原 料

净鲤鱼1尾,苦瓜200克,柠檬1个。

调 料

精盐适量,姜汁1大匙,料酒1大匙,味精1/2小匙,白糖少许。

做 法

1. 将鲤鱼处理干净去头、尾。
2. 剔除鱼骨留净肉片,待用。
3. 苦瓜纵切两半,去子,去内膜洗净,切片。

4. 汤锅中注入8杯高汤,放入所有原料,调料大火煮开后,转至小火煮10分钟即可。

功 效

鲤鱼含有多种维生素和无机盐,其维生素A和锌元素含量较多。鲤鱼性平味甘,具有开胃健脾功用。此汤健脾利湿、清热降火、清心明目。



皮蛋兰花汤

原 料

西兰花300克,青豆50克,皮蛋2个,姜丝少许。

调 料

精盐适量,胡椒粉少许,鸡汁1/3小匙。

做 法

1. 西兰花洗净切小朵,青豆洗净,皮蛋去皮切橘子瓣状。
2. 锅中加色拉油烧热,下入姜丝,

西兰花拌炒,倒入6杯蔬菜高汤煮沸,放入青豆、皮蛋、精盐、胡椒粉煮至入味即可。

功 效

此汤润肺爽喉、清热健胃。

提 示

皮蛋又称松花蛋,具有醇厚的特殊清香味道,但因其胆固醇含量高,故不宜多吃。



雪梨胡萝卜汤

原 料

雪梨200克,胡萝卜3根,菠菜50克。

调 料

精盐适量,胡椒粉1小匙,黄油2大匙。

做 法

1. 将胡萝卜洗净,去皮,切成条。
2. 雪梨洗净去皮、籽,切块待用。
3. 菠菜择洗干净,切碎,备用。

4. 锅中加黄油熔化,下入胡萝卜条炒至断生后,倒入8杯鸡高汤煮沸,下入雪梨,加入精盐、胡椒粉适量煮至入味,撒入菠菜碎续煮2分钟即可。

功 效

胡萝卜营养丰富,但所含胡萝卜素必须过油才能被人体吸收。此汤润肺降火,利五脏。



西兰花瘦肉汤

原 料

猪腱肉 400 克，西兰花 50 克，胡萝卜少许，洋葱 1/2 个，葱、姜丝各少许。

调 料

精盐适量，胡椒粉少许。

做 法

1. 将猪腱肉洗净，剔除边角肥肉及筋膜切大块，洋葱去皮切成粒状，胡萝卜洗净切片，西兰花切成小朵

待用。将猪腱肉放入沸水锅中氽烫待用。

2. 煲滚适量清水，放入猪腱肉、姜丝大火煲沸，转小火煲 40 分钟，下入其他原料煮沸，加精盐、胡椒粉调味，撒入葱丝即可。

功 效

此汤润肺爽喉，开音，补脾和胃。



甘草莲心水果饮

原 料

生甘草 30 克，胖大海 2 枚，莲子心 4 克，雪梨 2 个，百合 30 克，苹果 2 个。

调 料

冰糖适量，清水 4 杯。

做 法

1. 雪梨去皮，去蒂，籽切圈，苹果去皮切圈。
2. 甘草洗净，用清水润透切片待

用。其他原料洗净待用。

3. 沙煲内加清水，雪梨、苹果、百合煮滚，下入甘草、胖大海、莲子心煲 15 分钟，加冰糖融化即可。

功 效

常喝此汤能起到润肺凉心，安神降压、美容养颜的作用。



银杏芋头鱼肚汤

原 料

银杏 30 克，芋头 300 克，鲜鱼肚 200 克，四季豆 50 克。

调 料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙，鲍鱼汁 1/2 小匙。

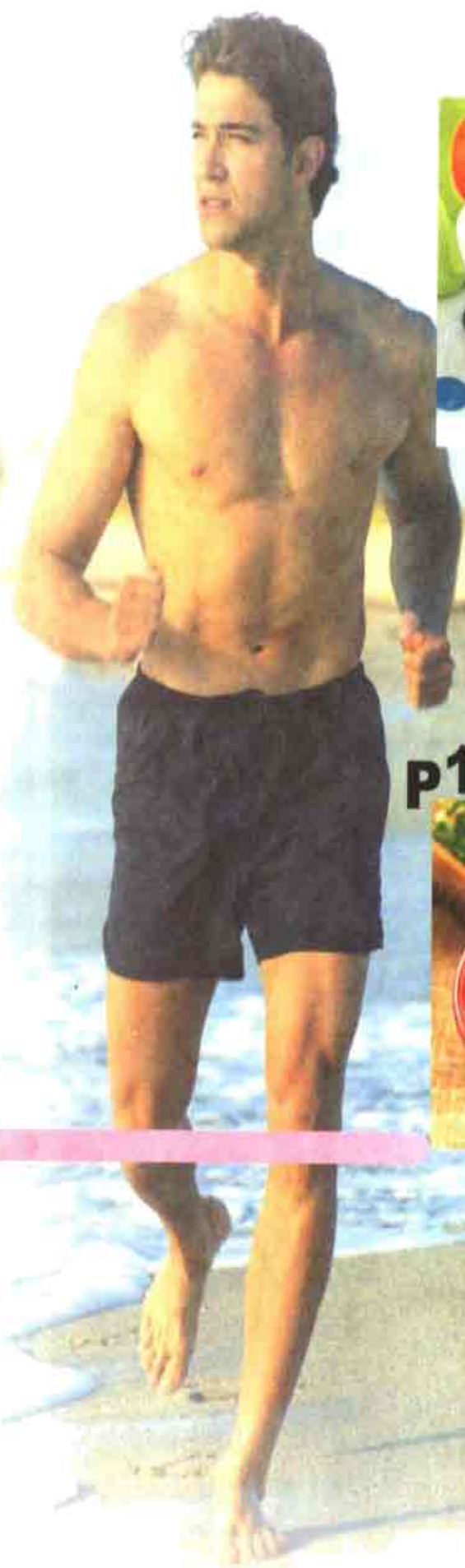
做 法

1. 将芋头用清水洗净，去皮，切块；鲜鱼肚洗净切块，入沸水锅氽烫一下，捞出控水。四季豆洗净切段。

2. 汤锅中加鸡汤 8 杯煮沸，下入所有原料，调料煮至入味即可。

功 效

鱼肚就是鱼的鳔，并非鱼的胃。鱼鳔的主要营养成分是黏性胶体，高级蛋白和多糖物质，可补肾，润肺，滋肝作用。此汤补五脏，平火补气，健腰腿。



p179



p191

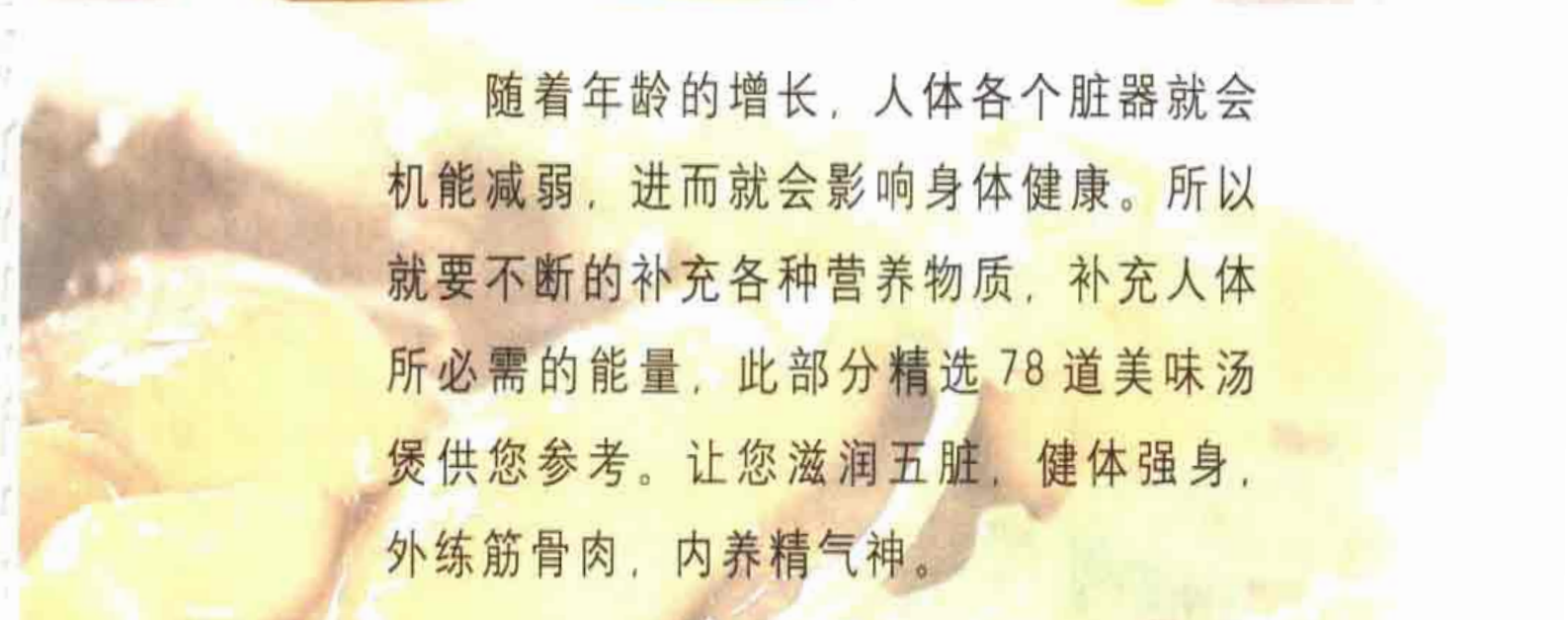
p198





强身润脏

随着年龄的增长，人体各个脏器就会机能减弱，进而就会影响身体健康。所以就要不断的补充各种营养物质，补充人体所必需的能量，此部分精选 78 道美味汤煲供您参考。让您滋润五脏，健体强身，外练筋骨肉，内养精气神。





芥兰排骨汤

原料

排骨 500 克，芥兰 200 克，草菇 50 克，玉米笋 50 克，虾仁 30 克，葱、姜、蒜末各少许。

调料

精盐适量，鸡精 1/3 小匙，料酒 1 大匙，胡椒粉适量，酱油 1 大匙，白糖少许。

做法

1. 将排骨洗净，均匀斩成寸段，

入沸水中氽烫备用。芥兰洗净去皮。

2. 切滚刀块，入沸水中加少许白糖氽烫去苦味，其他原料洗净待用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入葱姜蒜末炒香，下入排骨翻炒，烹入料酒，加酱油炒至上色，下入其他所有原料翻炒片刻，倒入高汤 8 杯，加入精盐、鸡精、胡椒粉煮至入味即可。

功效

此汤利湿解毒、健脾健胃。



牛筋花生汤

原料

牛筋 200 克，花生 80 克，胡萝卜 1 根，姜片 2 片。

调料

精盐适量，卤肉料适量，味精 1/2 小匙，料酒 1 大匙。

做法

1. 牛筋洗净，放入高压锅中，加卤肉料，适量清水，压熟捞出切块。
2. 胡萝卜去皮先切长条形，再斜

刀切成象眼块，待用。

3. 取汤锅加 8 杯牛肉高汤置火上烧沸，放入所有原料，加料酒，姜片煮至熟烂时加入精盐、味精调至入味即可。

功效

此汤具有润肺和胃，强壮筋骨、益身健体的功效。



鹿筋木瓜汤

原料

水发鹿筋 400 克，木瓜 200 克，玉兰笋 50 克，荷兰豆 50 克。

调料

精盐 1/2 小匙，海鲜酱油 1/2 小匙，鸡粉 1/2 小匙，月桂叶 2 片，香油少许。

做法

1. 将水发鹿筋洗净，切段。
2. 木瓜去皮、子，取净肉切块。

3. 玉兰笋切片，荷兰豆洗净斜切菱形段。

4. 锅中加 8 杯高汤，鹿筋、玉兰笋大火煮沸，再调至小火煮至鹿筋熟软，下入木瓜、荷兰豆，调料续煮入味。出锅时拣出月桂叶即可。

功效

此汤壮筋骨，益气力，消暑解渴。



牛肉口蘑雪豆汤

原料

五香牛肉 1 罐，口蘑 100 克，雪豆 80 克。

调料

精盐适量，胡椒粉 1/2 小匙，葱花 1 大匙，大蒜 2 瓣

做法

1. 口蘑洗净，切瓣，备用。
2. 将雪豆浸透，放入沸水中煮熟捞出备用。

3. 将五香牛肉罐头用开瓶器开盖，连汤倒入汤锅中，加适量清水混合均匀，放入口蘑、雪豆，调料煮至原料软烂，放入葱花、蒜瓣续煮 2 分钟离火即可。

功效

此汤益气和中，强筋骨，补益健身。



鱼目混珠

原料

鱼肉丸 1 袋，大豆腐 2 块，葱丝少许，红椒丝少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，水淀粉适量，鸡蛋 1 个，鸡汤 1 碗，色拉油 500 克（实耗 75 克）。

做法

1. 把大豆腐抓碎，加鸡蛋、水淀粉，加部分调料调味，用油炸成丸子，备用。

2. 净锅入鸡汤，放入鱼丸、豆腐丸，加调料，煮 3 分钟，撒上葱丝、红椒丝即可出锅食用。

功效

此汤具有补益五脏的功效。

提示

炸豆腐丸子时，油温略高些，有硬皮即成，这样煮出的丸子口感细嫩。



孜然牛肉蔬菜汤

原料

牛肉 300 克，洋葱 30 克，豆角、地瓜各 80 克，胡萝卜 1 根，苏叶少许。

调料

精盐适量，八角 1 粒，辣椒粉 1 小匙，孜然，料酒各 1 大匙，酱油 1/2 大匙。

做法

1. 牛肉洗净顶刀切成大片，地瓜

- 洗净去皮切滚刀块，洋葱去皮切块。
2. 豆角摘洗干净去筋，斜刀切段，胡萝卜切棱形块备用。

3. 锅入 2 大匙色拉烧热，下入孜然、辣椒粉，牛肉煸炒片刻，下入洋葱炒软，倒入适量清水煮沸，加入其他原料及调料续煮 30 分钟，待蔬菜熟软入味时，点缀苏叶即可。

功效

此汤醒脑通脉，降火平肝，养五脏。



鸡肉蘑菇毛豆汤

原料

鸡腿 150 克，香菇 80 克，毛豆粒 80 克，番茄 1 个，鲜海带 50 克。

调料

精盐适量，碎洋葱粒 1 大匙，蚝油 1/2 大匙，味精 1/2 大匙，料酒 1 大匙。

做法

1. 鸡腿洗净斩块，用开水焯一下，捞出控干水分。

2. 洗净海带表面黏附的杂质先切块，香菇去蒂洗净切块，番茄洗净切半，去除茄蒂再切块备用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱，番茄炒软，倒入适量清水，加鸡腿煮 30 分钟，下入其他原料，调料煮至入味离火即可。

功效

此汤养五脏，补气益胃，清咽止渴。



甘蓝猪肉苹果汤

原料

猪肉 300 克，紫甘蓝 80 克，卷心菜 150 克，苹果 1 个，洋葱 1 个

调料

月桂叶 2 片，料酒 1 大匙，精盐适量，鸡精 1/3 小匙。

做法

1. 猪肉洗净切片。
2. 紫甘蓝、卷心菜洗净切块。
3. 苹果洗净切块去核，洋葱去皮

切块。

4. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱炒软，再下入猪肉片翻炒，烹入料酒，加卷心菜、紫甘蓝拌炒均匀，倒入 6 杯高汤，加入月桂叶，精盐，鸡精煮至入味即可。

功效

此汤消暑止渴，安五脏，助消化。



牛肉什蔬汤

原料

酱牛肉 400 克，胡萝卜 100 克，土豆 100 克，西兰花 50 克，洋葱丝少许。

调料

精盐适量，料酒 2 大匙，姜汁 1 大匙。

做法

1. 将酱牛肉切厚片，备用。
2. 土豆去皮纵切四半，西兰花洗净切小朵。

3. 将胡萝卜去皮，切块，备用。

4. 将 8 杯牛骨高汤注入汤锅中，放入酱牛肉煮开，下入其他原料，调料大火煮沸，再转小火煮 20 分钟即可。

功效

此汤下气补中，安五脏。



辣味鸡汤莴笋

原 料

莴笋 300 克，鸡腿 3 个，玉米粒 1/2 瓶。

调 料

川椒适量，辣椒酱 1/2 大匙，精盐适量，胡椒粉 1/2 小匙。

做 法

1. 鸡腿洗净，斩块，待用。
2. 放入沸水中氽去油分，捞出待用；玉米粒控水待用。

3. 将莴笋去皮，切方块。

4. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入川椒、鸡腿、辣椒酱煸炒片刻，倒入 8 杯鸡汤煮沸，然后下入玉米粒转小火煮 30 分钟，下入精盐、胡椒粉调味即可。

功 效

此汤温中散寒，益气补虚。



油菜香菇汤

原 料

油菜 200 克，小香菇 50 克，火腿丝 20 克。

调 料

牡蛎酱 2 大匙，精盐适量，味精 1/3 小匙，料酒 1 大匙。

做 法

1. 油菜择洗干净，一切为二；香菇用温水浸透，去柄洗净，备用。
2. 将火腿丝放入微波炉中烤脆取

出备用。

3. 锅中加 6 杯香菇高汤烧沸，下入香菇、牡蛎酱、料酒煮至香菇熟软时，下入油菜煮至翠绿，放入精盐、味精入味，撒入火腿丝，搅匀即可。

功 效

此汤清热解毒，补气健脾，滑胃利肠。



马铃薯玉米浓汤

原 料

马铃薯 300 克，莴苣 100 克，玉米粒 1 瓶，胡萝卜 1/2 根。

调 料

咖喱粉 1 大匙，鱼露 1 大匙，柠檬汁 1 大匙，精盐适量。

做 法

1. 马铃薯去皮切块；莴苣去掉老皮，莴笋叶留用；玉米粒控水；胡萝卜去皮切块。

2. 汤锅中加 8 杯清汤煮沸，下入所有原料，咖喱粉、鱼露、柠檬汁、精盐煮至入味即可。

功 效

此汤补气健脾，降压降糖。此外常食玉米，可有效地清除体内自由基，减少脂肪堆积。



鱼香茄子汤

原 料

茄子4个,紫苏叶少许,姜片3片,葱丝少许。

调 料

绍酒1大匙,精盐适量,醋少许,鱼香汁2大匙。

做 法

1. 茄子洗净去皮切段后,再一分为二,放入热油中煎熟取出控油。
2. 汤锅中加入6杯高汤煮沸,下

入茄子,姜片,精盐,绍酒,醋,鱼香汁煮至入味后,放入紫苏叶,葱丝即可。

功 效

茄子性味甘、寒,有清热凉血、活血化淤、止痛、祛风通络、消肿和解毒的作用。多吃茄子可减少老年斑。



猪肉末茄条汤

原 料

茄子500克,猪肉200克,蒜末,香葱末各少许。

调 料

黄油2大匙,精盐,味精各适量,料酒1大匙。

做 法

1. 茄子洗净去蒂一半去皮,一半带皮切长条;猪肉洗净剁成肉末。
2. 煎锅内放入少许色拉油预热,

下入茄条煎熟待用。

3. 另起锅,加黄油熔化,下入猪肉末炒匀,下入蒜末,酱油炒至上色,再加入茄条,料酒翻炒片刻,倒入8杯高汤煮开后,下入精盐,味精,待汤汁入味,撒入香葱末离火即可。

功 效

此汤补五脏,祛风通络,消肿宽肠。



牛肉萝卜豌豆汤

原 料

牛腩肉300克,白萝卜300克,豌豆粒30克,葱花,姜片各少许。

调 料

树椒,八角各少许,精盐适量,酱油1小匙,料酒2大匙,味精1/2小匙。

做 法

1. 牛腩肉洗净切块,入沸水中氽烫捞出;白萝卜去皮切圆柱形厚片,豌豆洗净待用。

2. 锅中加少许色拉油,下入葱花,姜片,八角、树椒炒出香味后,下入牛肉拌炒,烹入料酒,加酱油翻炒上色,倒入适量清水,加入白萝卜,青豆小火慢煮,待白萝卜透明时,加味精调味即可。



豆角干贝汤

原料

豆角 300 克，干贝 50 克，洋葱 1/2 个。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，鲍鱼汁 1 小匙。

做法

1. 将豆角择洗干净，切段；备用。
2. 干贝用温水泡软撕丝。
3. 洋葱去皮，切碎粒；备用。

4. 锅中加 2 大匙色拉油，下入洋葱丁炒软，再下入豆角炒至断生，倒入顶汤 8 杯，下入干贝丝，调料煮至入味即可。

功效

此汤滋补五脏，补益肝肾。

提示

吃豆角时一定要煮透炒熟，除去有毒物质。



羊杂蘑菇汤

原料

羊杂 300 克，蘑菇（金针菇、蟹味菇）200 克，油豆腐 80 克，葱圈少许。

调料

精盐适量，香料粉 1/2 大匙，胡椒粉 1/2 大匙，陈皮 1 块，花椒水、醋各少许。

做法

1. 将羊杂洗净用花椒水、醋浸泡 1 小时，捞出再用流水冲净，入沸水

中，加香料粉焯透。

2. 将羊杂捞出切条；油豆腐切条，蘑菇择洗干净备用。

3. 锅中加 8 杯高汤烧沸，下所有原料，调料大火煮开，小火煮至羊杂软烂，离火撒入葱圈即可。

功效

此汤滋润五脏，强身健体。



蟹丝芥菜汤

原料

蟹足棒 200 克，芥菜 200 克，葱、蒜末各少许。

调料

精盐适量，鸡汁 1/3 小匙，姜汁 1 小匙，料酒 1 大匙。

做法

1. 将蟹足棒先解冻，切段。
2. 然后再将蟹足段切丝备用。
3. 芥菜用清水洗干净切段；备用。

4. 锅置火上，加 2 大匙色拉油烧热，下入葱、蒜末炒香，再下入芥菜翻炒片刻，倒入柴鱼高汤 8 杯，下入蟹足丝，加鸡汁、姜汁、料酒和精盐适量调味，滚沸即可。

功效

此汤利肠开胃，清热散血。



肉丸鲜贝蔬菜汤

原 料

卷心菜 100 克，牛肉丸 100 克，香菇 50 克，胡萝卜 1 根，荷兰豆 50 克，鲜贝 100 克。

调 料

精盐适量，清水 12 杯。

做 法

1. 卷心菜洗净切块，香菇去蒂洗净切条，胡萝卜去皮切条，其他原料洗净待用。

2. 将肉丸、香菇、鲜贝置清水中大火煮沸，再改用小火煮 30 分钟，再放入其他原料水煮 20 分钟，加精盐调味离火即可。

功 效

此汤滋阴补肾，调胃肠，益气血，安五脏。



香芋芡实薏米汤

原 料

香芋 300 克，薏米 80 克，芡实 30 克，海带丝少许。

调 料

精盐适量，清水 12 杯。

做 法

1. 香芋洗净削去外皮待用。
2. 将香芋切成滚刀块，其他原料洗净备用。
3. 将薏米预先泡软，再加入清水

煮熟，下入所有原料加精盐小火煮 1 小时即可。

功 效

此汤健脾益胃，滋补强身，其中芋头中含矿物质氟的含量较高，还可以洁齿防蛀。



鲈鱼汤

原 料

鲈鱼 1 尾，大葱 1 根，胡萝卜 1/2 根，香菜梗 15 克，姜片少许。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙。

做 法

1. 鲈鱼宰杀处理干净，斩掉头，剔骨，备用。
2. 处理好的鲈鱼取出两扇肉待用。
3. 大葱切丝，胡萝卜去皮切丝，

香菜梗洗净，再将葱丝、胡萝卜丝、香菜梗拌匀待用。

4. 汤锅中加 8 杯高汤煮沸，下入鱼肉，姜片，料酒余熟，下入精盐调味，撒入三丝即可。

功 效

此汤清热降火，补益气血，抗疲劳。



螃蟹瘦肉汤

原料

青豆 50 克，螃蟹 200 克，猪瘦肉 80 克，鲜贝 50 克，山药 50 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 猪瘦肉洗净切块，起锅烧沸水，将猪肉氽水捞出。
2. 螃蟹洗净用刀尖压住，用手把蟹壳起开。

3. 将螃蟹斩成大块，放入沸水中氽烫一下捞出，山药去皮洗净切块，其他原料洗净。

4. 将清水煮沸，所有原料放入汤煲中，大火煲 15 分钟，再转至小火煲 1 小时，下入精盐调即可。

功效

此汤清热散血，健脾调中，补虚损。



羊肉大补汤

原料

羊排肉 200 克，白芷、甘草各 5 克，肉桂 1 块，陈皮、当归各 5 克，杏仁 10 克，党参、黄芪各 8 克，茯苓、白术各 8 克，姜片 2 片。

调料

精盐 1 小匙，清水 12 杯。

做法

1. 羊排肉洗净，斩块。
2. 放入沸水中，加少许姜片氽烫

去腥，所有药料洗净，放入纱布袋中扎好。

3. 煲中加清水烧沸，将药料放入，中火煲 30 分钟，拣出药料包，下入其他所有原料小火煲 2 小时，下精盐调味即可。

功效

此汤滋润五脏，通脉补，气血，可增强身体免疫能力。



砂仁猪肚莲藕汤

原料

猪肚 400 克，莲藕 200 克，砂仁 10 克，银杏 5 粒，葱段、姜片各少许。

调料

精盐适量，料酒 1 大匙，清水 12 杯。

做法

1. 猪肚用面粉擦一遍，放在清水里洗去污秽黏液，放入沸水中，加料酒氽烫，再用刀刮净浮油切块。

2. 莲藕去皮切块，其他原料洗净备用。

3. 将清水烧沸，将所有原料放入煲内大火煲滚，再改用小火煲 2 小时，加精盐调味即可。

功效

此汤清热生津，行气和胃，健脾，止渴，消积。



兔肉山珍汤

原 料

兔腿肉1个,草菇50克,猴头50克,葱、姜段各少许,当归10克。

调 料

精盐1小匙,清水12杯。

做 法

1. 将兔腿肉斩块放入容器内加清水,葱、姜段浸泡30分钟,去其腥味。
2. 起锅烧开适量清水,将兔肉再

放入开水中焯烫捞出备用。

3. 草菇洗净,猴头流水冲去细毛内杂质,当归洗净备用。

4. 将清水烧沸,所有原料放入煲内大火煲滚,转至小火煲2小时,下入精盐调味即可。

功 效

此汤可补中益气,助消化,利五脏。



山楂乌梅草姜饮

原 料

山楂脯20克,乌梅5~10枚,甘草5克,生姜(或干姜)15克。

调 料

冰糖适量,清水4杯。

做 法

1. 乌梅洗净去核,取净肉切片;生姜去皮切片。
2. 其他原料洗净待用。
3. 将清水注入煲中,大火烧开,

放入所有原料水煲20分钟,下入冰糖融化离火即可。

功 效

山楂有开胃消食,化淤除积,活血止痢的作用。乌梅可收敛生津、安蛔驱虫、涩肠止泻的作用。此汤益气和胃、健脾、生津消食。

提 示

山楂和乌梅不宜多吃,可损伤牙齿。尤以脾胃虚弱者慎食。



山药胡萝卜鸡汤

原 料

鸡翅根300克,山药300克,胡萝卜80克。

调 料

精盐适量,料酒1大匙,清水10杯。

做 法

1. 鸡翅根洗净斩段,放入沸水中余烫捞出备用。
2. 将山药、胡萝卜分别去皮洗净切块,待用。

3. 将净煲中加清水10杯煲滚,下入所有原料滚沸后,下入料酒,再转小火煮1小时,下入精盐调味,葱丝点缀即可。

功 效

山药具有补中益气、长肌肉、止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效。此汤温中益气,安五脏。



鹿茸片老鸽汤

原 料

老鸽1只，鹿茸片20克，干瑶柱30克，姜片3片，淮山30克。

调 料

精盐适量，清水12杯。

做 法

1. 老鸽去头，爪洗干净，放入滚水内煮大约5分钟捞出。
2. 淮山浸洗干净，干瑶柱泡发好，待用。

3. 其他原料洗净待用。

4. 将清水煮沸，所有原料下入煲内大火煲沸，再调至小火煲2小时，下入精盐调味即可。

功 效

鹿茸性味甘、咸、温。入肝、肾经。补督脉，助肾阳，生精髓，强筋骨。此汤清热解毒，滋补强身。



山药赤豆汤

原 料

赤豆100克，山药200克。

调 料

白糖适量，清水8杯。

做 法

1. 赤小豆用清水浸泡4小时，沥干水分备用。
2. 山药洗净，去皮，切块，浸泡在柠檬水中，备用。
3. 将赤小豆倒入汤煲中，加山药，

清水旺火煮沸，再调小火煲1小时，放入白糖调味，熄火即可。

功 效

赤豆性味甘酸，平，无毒。入心、小肠、肾、膀胱经。此汤健脾胃补肺肾，清热解毒、利水肿。

提 示

阴虚而无湿热者，小便清长者忌食。



花蛤清汤

原 料

花蛤200克，茴香少许，柠檬片1片。

调 料

精盐适量，胡椒粉1/2小匙。

做 法

1. 花蛤冲洗干净，放入淡盐水，使其吐去泥沙。
2. 花蛤入滚水中氽净至壳张开时，捞出冲洗干净，备用。
3. 锅中加8杯清汤烧沸，下入所

有原料，精盐、胡椒粉烧沸入味，放入茴香即可。

功 效

花蛤为蛤蜊中上品，蛤肉性寒味咸，有滋阴润燥、利尿消肿、软肾散结的功能。但凡脾胃虚寒、腹痛、腹泻者应忌食。此汤润五脏、止消渴、开胃。



百合扇贝蘑菇汤

原 料

百合 50 克，速冻扇贝肉 400 克，蟹味菇 100 克，蕨菜 150 克，猪瘦肉 200 克。

调 料

精盐适量，生姜 1 块。

做 法

1. 将扇贝肉放在凉水中浸泡解冻，蟹味菇去蒂洗净，蕨菜切段，生姜去皮切丝备用。

2. 猪瘦肉洗净切块，放入沸水中氽烫。

3. 将适量清水煲滚，下入猪瘦肉大火煮 20 分钟后，下入其他原料煲 30 分钟，加入精盐调味即可。

功 效

此汤补肾平肝，清热润肺，提高免疫力，预防衰老。



清汤一品鲜

原 料

熟猪肚 200 克，大虾 100 克，鱿鱼 100 克，油菜 2 棵，蟹棒 50 克。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，葱油适量，清汤 1 碗。

做 法

1. 猪肚切条，鱿鱼改花刀，蟹棒切段，焯水备用。

2. 净锅倒入清汤，放入大虾，猪肚，

鱿鱼，蟹棒，加入精盐、味精、糖同煮 5 分钟，待汤开后打去浮沫，放入油菜，淋葱油即成。

功 效

此汤补虚损，健脾胃，润燥消水。猪肚味甘，性寒，营养丰富。

提 示

熟猪肚不要买煮太烂的。



贡菜草菇棒鱼汤

原 料

棒鱼 200 克，贡菜 150 克，草菇 100 克，胡萝卜 1 根。

调 料

精盐 1 小匙，酱油 1 大匙，胡椒粉 1/2 小匙，料酒 2 大匙，味精 1/2 小匙。

做 法

1. 将棒鱼杀洗干净去头，切成段，入热油中炸制金黄色捞出备用。

2. 贡菜和草菇用清水冲洗干净改刀，胡萝卜切滚刀块。

3. 汤锅中加 8 杯高汤煮沸，放入棒鱼、贡菜、草菇、胡萝卜与料酒、精盐、酱油、味精、胡椒粉煮至入味，出锅即可。

功 效

此汤通经脉，壮筋骨，补脾益气。



牛筋腊肉汤

原料

牛筋 300 克，腊肉 100 克，青菜 50 克，葱段、姜片各少许。

调料

料酒 1 大匙，精盐适量，味精 1/2 小匙。

做法

1. 牛筋洗净放入高压锅中，加料酒、葱段、姜片，压熟捞出晾凉切段，腊肉切片。

2. 青菜择洗干净，放入沸水中氽烫捞出冲凉，挤干水分切碎备用。

3. 锅中加 8 杯奶油高汤煮沸，放入牛筋、姜片、腊肉、料酒、精盐、味精煮至入味，撒入碎青菜离火即可。

功效

此汤补虚健体，强壮筋骨。



鱼汤氽北极贝

原料

棒鱼 200 克，北极贝 80 克，鲜虾 50 克，蚬肉 50 克，蒜末少许。

调料

茄汁 2 大匙，胡椒粉 1/2 小匙，黄油 2 大匙，精盐 1 小匙，绍酒、淀粉各少许。

做法

1. 将棒鱼去头，内脏洗净切段，沾淀粉入热油锅中炸至微黄色捞出。

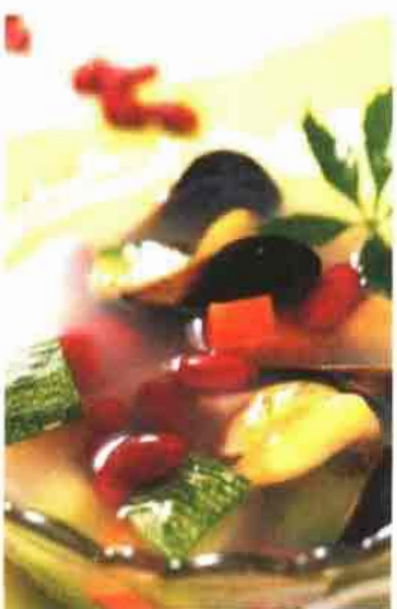
控油，北极贝解冻后，开片洗净。

2. 蚬肉解冻洗净。

3. 锅入黄油预热，下入蒜末、茄汁、绍酒炒香，倒入 8 杯清汤，加精盐，烧沸，下入鱼肉煮 10 分钟，再放入鲜虾、蚬肉、北极贝氽至变色，加入胡椒粉调味即可。

功效

此汤滋补强身，益心脏，润燥滋阴。



海红西葫芦汤

原料

海红 200 克，西葫芦 200 克，胡萝卜丁 50 克，山药 100 克，红腰豆 1/2 瓶。

调料

精盐适量。

做法

1. 将海红去壳除去杂质，山药去皮洗净切小方块。

2. 西葫芦洗净表皮，纵向切开，

掏净瓜子切成 1 厘米见方的小块，取红腰豆罐头将红腰豆沥净水分。

3. 锅入 6 杯鸡汤烧沸，加入西葫芦、胡萝卜、山药、红腰豆，精盐大火煮开，再将火调弱，煮 15 分钟，下入海红氽烫至熟即可。

功效

此汤滋阴补虚，益神固肾，清暑利湿，补五脏。



粽叶梭鱼汤

原料

粽叶1张,梭鱼1尾,香菇2朵,大豆芽50克,葱、姜、红椒丝各少许。

调料

精盐适量,味精1/2小匙,绍酒1大匙,姜汁少许,胡椒粉少许。

做法

1. 梭鱼处理干净,去头尾切段,加精盐、绍酒、姜汁腌渍20分钟。

2. 将香菇和大豆芽分别洗净,捞出沥干水分。

3. 汤煲中加清汤8杯煮沸,下入梭鱼、粽叶、香菇、大豆芽、精盐、味精、绍酒、姜汁,胡椒粉煲至入味,撒入葱、姜、红椒丝即可。

功效

此汤可以开胃、通利五脏。



皮蛋冻豆腐汤

原料

皮蛋4个,冻豆腐1块,花生30克,松仁15克,枸杞10粒,香菜叶少许。

调料

精盐适量,鸡精1/2小匙。

做法

1. 皮蛋剥皮切瓣。
2. 冻豆腐解冻切块。
3. 将花生放入热油中炸熟,捞出去皮;再放入松仁炸香捞出备用。

4. 锅中加入8杯猪骨高汤,放入皮蛋、冻豆腐、枸杞、鸡精、精盐煮10分钟,撒入花生、松仁、香菜即可。

功效

此汤具有清热健胃、养肝明目、宽中益气之功效。



银杏蔬菜汤

原料

银杏50克,菠菜200克,胡萝卜1根,板栗50克。

调料

精盐1小匙,鸡精少许,姜片少许。

做法

1. 菠菜去根洗净切段,氽水;胡萝卜洗净切花片。
2. 汤锅中加8杯鸡汤煮沸,下入银杏、板栗、姜片、胡萝卜、精盐、

煮5分钟,然后放入菠菜、鸡精续煮入味即可。

功效

菠菜味甘,性冷滑,无毒,具有利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、调中气、止饮渴、解酒毒和润肺的功能。此汤补中安脏、通血脉、清理肠胃。



巧克力什锦水果球

原 料

猕猴桃1个,火龙果1/2个,西瓜300克,木瓜1/3个,柠檬丝、樱桃各少许。

调 料

奶酪少许,牛奶2杯,杏仁巧克力适量,白糖1小匙。

做 法

1. 所有原料洗净,猕猴桃、火龙果、西瓜和木瓜分别去皮,然后用挖球

器挖球,待用。

2. 巧克力用刀刮下碎屑,和牛奶、白糖、适量清水一同放入锅中加热搅匀,放入所有水果煮滚晾凉,出锅后放上柠檬丝、樱桃即可。

功 效

此汤滋润脏腑,提神健脑,降压、抗氧化,对延缓衰老有一定功效。



大豆芽沙丁鱼汤

原 料

大豆芽50克,沙丁鱼罐头500克,姜丝10克。

调 料

甜料酒2大匙,精盐适量,鸡精1/2小匙,酱油少许。

做 法

1. 将沙丁鱼罐头开盖,连汤倒出备用。

2. 将大豆芽洗净,烧锅清水、大

豆芽放入沸水氽烫。

3. 锅中加适量高汤,甜料酒、鸡精、酱油、精盐,搅匀煮开,将沙丁鱼连汤倒入,加大豆芽、姜丝焖煮15分钟出锅即可。

功 效

此汤补脑,益五脏,降低胆固醇,降低血液黏稠度,预防心梗。



山药百烩

原 料

山药200克,豌豆夹80克,花菇30克,胡萝卜1根,地瓜50克,葱、姜、蒜末各少许。

调 料

精盐适量,鸡汁1大匙,八角1粒,香醋1/3小匙。

做 法

1. 山药、地瓜洗净去皮切片;花菇洗净清水浸泡,剖十字花刀。

2. 胡萝卜洗净切凤尾花刀;豌豆夹洗净切段待用。

3. 锅入2大匙色拉油,加葱姜蒜末、八角炒香,烹入香醋,倒入清汤及所有原料,中火煮至熟烂时,加入精盐、鸡汁调至入味即可。

功 效

此汤安五脏,宽肠胃,养肌肤。



蜗牛野菜汤

原料

蜗牛 80 克，山野菜 150 克，姜丝、蒜泥各少许。

调料

精盐适量，鸡精 1/3 小匙，胡椒粉少许，香油 1 大匙，味精 1/4 小匙。

做法

1. 将蜗牛放入盐水中浸泡 2 小时，使之吐净杂质后，把肉取出，洗净切块。

2. 山野菜择洗干净切段待用。

3. 汤锅中加 8 杯鸡汤煮沸，放入蜗牛、山野菜、姜丝、蒜泥与精盐、鸡精、胡椒粉、味精煮至入味，淋入香油即可。

功效

此汤清热解毒，滑肠降气。



杞子南瓜汤

原料

南瓜 500 克，枸杞 10 克，银杏 20 克，碎芹末少许。

调料

精盐适量，淡奶 3 大匙。

做法

1. 将嫩南瓜去瓤，子，带皮切块。
2. 枸杞、银杏洗净，备用。
3. 汤锅中加适量高汤，再加入淡奶搅匀，放入南瓜、枸杞、银杏、

精盐大火煮开，转至小火煮 40 分钟，撒入碎芹末即可。

功效

此汤滋肝补肾，安神明目，补中益气。

提示

吃南瓜可有效治疗糖尿病、高血压及肝脏和肾脏的一些疾病。



家鸡香芋豆腐

原料

净家鸡 400 克，芋头 150 克，素鸡豆腐 200 克，葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，老抽适量，老汤 3 碗，色拉油 2 大匙。

做法

1. 将家鸡剁块，焯水；芋头、素鸡豆腐切块，待用。

2. 净锅入油，用葱花炆锅，入老汤，放入家鸡、芋头、素鸡豆腐，加入调料，煮 25 分钟即可食用。

功效

此汤具有补虚生热之功效。

提示

此菜需小火慢炖，才能香味浓郁；如加榛蘑别有风味。



三色蔬菜奶汤

原 料

胡萝卜 100 克，冬笋 200 克，青豆 50 克。

调 料

精盐适量。

做 法

1. 将胡萝卜去皮切丁，冬笋去皮洗净切块，青豆洗净备用。
2. 汤锅中加入 6 杯奶油高汤，放入胡萝卜丁、冬笋块、青豆和精盐，

大火煮开，转小火煮至原料熟软，离火即可。

功 效

竹笋性味甘，寒；有清热消痰的功效。此汤理中益气，和五脏，生津润肠。

提 示

据医书记载，笋能发病，有慢性疾病者不宜多食。



牛肉番茄汤

原 料

牛肉 300 克，番茄 100 克，胡萝卜 1/2 根，玉米粒 20 克，青豆 15 克，洋葱末、蒜末各少许。

调 料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙。

做 法

1. 牛肉洗净切块，放入沸水中氽烫捞出，另起锅烧沸清水，放入氽好的牛肉块熬煮牛肉高汤备用。

2. 番茄洗净切块，胡萝卜去皮切丁，玉米粒、青豆洗净待用。

3. 锅中加少许色拉油烧热，炒香洋葱末，下入番茄炒软，再放入玉米粒、胡萝卜、青豆炒至断生，倒入牛肉及熬煮好的牛肉高汤 8 杯，加精盐、鸡精、蒜末煮至入味即可。

功 效

此汤健胃消食，生津止渴。



海参鹅蛋菌汤

原 料

鹅蛋菌 200 克，海参 150 克，茼蒿少许。

调 料

精盐 1 小匙，鸡汤 2 杯，料酒 1 大匙，酱油 1/3 小匙，花椒油少许。

做 法

1. 鹅蛋菌洗净，海参切条备用。
2. 锅中加入鸡汤烧沸，放入鹅蛋菌、海参和酱油、料酒、精盐小火

慢炖，待汤汁再次滚沸时，投入茼蒿，淋花椒油即可。

功 效

鹅蛋菌富含蛋白质、酶、维生素、氨基酸、矿物质和脂肪酸，有提高人体免疫力和防寒抗病毒的功效。此汤柔软滑嫩，口味鲜香。



天麻老鸡汤

原 料

净老鸡 600 克，天麻少许，姜片 25 克，鸡汤 500 克，枸杞少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，色拉油 2 大匙，鸡汤 2 碗。

做 法

1. 将老鸡剁成 2 厘米长的块，焯水，天麻用温水泡开。
2. 锅中加入鸡汤烧开，加入鸡块，

天麻、姜片同煮。待鸡块煮熟后，加入调料即可食用。

功 效

此汤可以养阴生津，助消化。

提 示

天麻可提前用温水泡好，煮的时间不宜太久，以免破坏营养成分。



苏泊牛肉

原 料

土豆 100 克，大头菜 50 克，番茄 50 克，尖椒 50 克，牛肉 100 克，葱花少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，鸡粉、白醋各适量，色拉油 1 大匙，老汤 1 碗。

做 法

1. 把土豆、大头菜、尖椒、番茄

切片，牛肉切片，煮熟备用。

2. 净锅入底油，放入葱花炆锅，加入老汤，原料，调料，同煮 5 分钟即可食用。

功 效

此汤具有强筋壮骨之功效。

提 示

切牛肉时一定要顶丝切，否则咬不烂。



冬瓜排骨汤

原 料

猪排骨 400 克，冬瓜 200 克，姜片 50 克，香菜少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精少许，老汤 2 碗。

做 法

1. 猪排骨用水洗净，排骨剁成 2 厘米长的块。
2. 将排骨块入沸水锅中焯水。
3. 猪排骨再入蒸锅蒸 8 分钟。

4. 冬瓜切块与排骨放入锅中同煮，加入姜片与调料，待排骨熟烂即成。

功 效

此汤可以消暑解热，强筋壮骨。

提 示

选用小猪嫩排，嫩冬瓜，做出汤来味道更鲜美。



银芽白菜蛎黄汤

原 料

小白菜 50 克，黄豆芽 50 克，蛎黄 200 克，姜丝少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，清汤 1 碗。

做 法

1. 小白菜洗净切段；蛎黄洗净，待用。
2. 锅内入油，用姜丝炆锅，倒入

清汤，加入蛎黄、豆芽与调料同煮，汤开后，打去浮沫，放入小白菜，再煮 2 分钟，淋葱油即可食用。

功 效

此汤可解酒毒，解丹毒，治虚损。

提 示

蛎黄一定要多冲洗几遍，去净泥沙效果才好。



鸡腿菇煲鹿肉

原 料

鸡腿菇 200 克，净鹿肉 200 克，枸杞、香葱花、姜片各少许。

调 料

海天酱油 1 小匙，精盐 1/2 小匙，绍酒 2 小匙，香叶粉少许，高汤、植物油适量。

做 法

1. 鸡腿菇从中间切开；鹿肉切块，加入海鲜酱油、绍酒腌渍 10 分钟，

备用。

2. 将煲仔锅放在炉上，加入高汤、葱花、姜片烧滚，放入鹿肉、鸡腿菇、海天酱油、精盐、香叶粉大火烧沸，打去浮沫，转小火煲熟离火即可。

功 效

鸡腿菇具有清神益智，益脾胃，助消化，抗癌降压等功效。



鱼乡家常炖

原 料

五花肉 100 克，酸菜 150 克，粉丝 50 克，蛎黄 50 克，北极贝 50 克，净切蟹 1 只，油菜 1 棵。

调 料

黄豆酱，绍酒各 1 大匙，白糖 1 小匙，精盐，胡椒粉各少许。

做 法

1. 将五花肉切片，酸菜切丝，粉丝焯水，用猪油煸炒，待用；将蛎

黄、北极贝、切蟹、油菜焯水。

2. 锅内入老汤，放入加工好的原料，入调料，同煮 5 分钟，出锅淋香油即可食用。

功 效

此汤具有健脾开胃的功效。

提 示

切蟹不宜与茶水和柿子同食，否则会出现腹痛、呕吐等中毒症状。



酸辣皮蛋菠菜汤

原 料

松花蛋 2 个, 菠菜 50 克, 姜末适量, 米椒适量。

调 料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油少许, 香醋少许, 胡椒粉 1 小匙, 清汤 1 碗。

做 法

1. 将松花蛋切瓣; 菠菜切 2 厘米长的段。

2. 净锅入清汤, 放入松花蛋与菠菜同煮 3 分钟, 待汤沸后, 打去浮沫, 放入姜末、调料, 淋葱油, 撒上米椒即成。

功 效

此汤具有利五脏, 除胃热之功效。

提 示

松花蛋含铅, 不宜多食。



栗子白菜杞子汤

原 料

小白菜 250 克, 板栗 50 克, 枸杞子 10 克, 葱花少许。

调 料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖适量, 老汤 1 碗, 色拉油 1 小匙。

做 法

1. 将小白菜切段, 焯水。
2. 锅中入油, 用葱花炆锅, 入老汤烧开, 放入板栗、枸杞子, 加入

精盐、味精、糖同煮, 2 分钟后放入小白菜即成。

功 效

此汤具有利肠胃, 解酒毒的功效。

提 示

选用板栗以果肉坚实的北栗为佳。



金针菇豆角汤

原 料

豆角 400 克, 金针菇 150 克, 大葱 2 根。

调 料

精盐适量, 鸡精 1/2 小匙, 香油少许, 胡椒粉适量。

做 法

1. 豆角择洗净去除老筋, 切丝。
2. 金针菇切去蒂部洗净; 大葱去皮, 切丝; 待用。

3. 锅置火上, 加 2 大匙色拉油烧热, 下入葱丝炒香, 再下入豆角丝、金针菇炒至豆角变绿时, 倒入 6 杯猪骨高汤, 加精盐、鸡精, 大火煮沸, 转小火煮至豆角丝熟烂时, 调入胡椒粉, 淋香油即可。

功 效

此汤利肝脏, 益脾胃, 增智慧。



银杏豆香马蹄

原料

银杏 50 克, 马蹄 50 克, 豆板 50 克, 腰豆 50 克。

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖适量, 清汤 1 碗。

做法

1. 把所有原料用清水冲洗干净, 焯水备用。
2. 锅入清汤, 放入银杏、马蹄、

豆板、腰豆, 加入精盐、味精、糖调味, 同煮 8 分钟, 即成。

功效

马蹄又名荸荠, 味甘, 性寒。有清热生津, 化痰消积, 明目的功效。此汤可抗癌, 降血压。

提示

马蹄性寒, 体弱及小儿遗尿者忌食。



时令四季汤

原料

大白菜 200 克, 鳊鱼骨 150 克, 腐竹 100 克, 干虾仁 50 克, 枸杞 10 克, 葱花少许。

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 葱油少许, 高汤 1 碗。

做法

1. 将大白菜洗净, 切条; 鱼骨剁段, 焯水待用; 腐竹、干虾仁、枸

杞用热水泡开, 待用。

2. 净锅入高汤, 待汤开后, 放入原料煮沸, 打去浮沫, 加入调料同煮 3 分钟, 淋少许葱油, 撒上葱花即成。

功效

此汤可利肠胃, 补虚劳, 益气力。

提示

不要过早放盐, 否则影响主料鲜味。



八宝豆腐羹

原料

大豆腐 200 克, 虾仁 50 克, 鸡肉 50 克, 冬笋、火腿、青豆、香菇、松子各 15 克。

调料

精盐 1 小匙, 味精 2/3 小匙, 鸡精少许, 水淀粉适量, 清汤 1 碗, 葱油 1 大匙。

做法

1. 把所有原料切丁, 焯水待用。

2. 净锅入清汤, 加入原料丁、调料, 待汤开后加入水淀粉勾薄芡, 出锅淋葱油即可食用。

功效

此汤可以温中, 止痛, 补虚。

提示

做菜前将豆腐放在盐水中浸 20 分钟, 煮时不易碎。



牛肝白果鲈鱼羹

原 料

黄牛肝菌 150 克、净鲈鱼丝 100 克、白果 30 克、鸡蛋 1 个、法香少许。

调 料

精盐 1 小匙、红酒醋 2 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、清汤 2 杯、水淀粉、色拉油适量。

做 法

1. 黄牛肝菌切丝，鲈鱼丝加入蛋液，淀粉上浆余水备用。

2. 锅入色拉油烧热，加入清汤、调料、黄牛肝菌丝、鲈鱼丝、白果烧至入味，水淀粉勾玻璃芡，撒上法香即可。

功 效

黄牛肝菌具有很好的药用效果，有清热除烦、养血、追风散寒、舒筋活血、补虚提神等功效。



油煎豆腐余菠菜

原 料

豆腐 1 块、菠菜 200 克、虾仁 10 克、葱花少许。

调 料

精盐 1 小匙、味精 1/2 小匙、色拉油 3 小匙、清汤 1 碗。

做 法

1. 豆腐切成小薄片，菠菜切成小段，用水烫一下，待用。
2. 锅内放入油，油热后放入豆腐

两面煎成金黄色，放上葱花，添汤，放入虾仁，加入调料同煮 3 分钟，放入菠菜，即可出锅食用。

功 效

菠菜含有维生素 A 和铁，是贫血患者理想的食物。

提 示

菠菜不宜煮太久，以保持色泽翠绿。



果老醉仙汤

原 料

大白菜 200 克、大豆腐 200 克、白萝卜、胡萝卜各 100 克、香菜末 50 克。

调 料

精盐 1/2 小匙、味精少许、辣椒酱 20 克、清汤 1 碗、色拉油 1 大匙。

做 法

1. 将大白菜、大豆腐、白萝卜、胡萝卜切条，待用。

2. 将上述原料用沸水焯烫，捞出沥水，待用。

3. 净锅入油，炒香辣椒酱，倒入清汤，放大白菜、白萝卜、胡萝卜、大豆腐，调味，出锅时撒香菜末即可食用。

功 效

此汤有消食、清热、解毒作用。



姬菇豆苗蛋花

原料

姬菇 300 克, 豆苗 50 克, 鸡蛋 1 个。

调料

精盐 1 小匙, 清汤 1 杯, 胡椒粉少许, 香油少许。

做法

1. 姬菇、豆苗洗净; 鸡蛋入容器内搅匀待用。
2. 锅入清汤上火, 下入姬菇煮滚, 加精盐、胡椒粉调味, 打入蛋液,

待蛋花浮起时, 放入豆苗, 点香油出锅即可。

功效

姬菇有降血压和胆固醇之功效, 可增强机体免疫力。此汤咸鲜适宜, 清淡爽口。



鸡枞菌煲鱼头

原料

鸡枞菌 300 克, 鱼头 1 个, 党参 1 根, 天麻片 10 克, 红枣 30 克, 油菜 1 棵, 葱、姜丝各少许。

调料

精盐 1 小匙, 料酒 2 大匙, 胡椒粉 1/2 小匙, 蘑菇浓汤 2 杯, 色拉油适量。

做法

1. 鸡枞菌去根洗净纵切, 鱼头用

料酒略腌备用。

2. 净锅置旺火上, 入色拉油烧热, 将鱼头下入锅内两面略煎一下, 加入葱姜丝、蘑菇浓汤、鸡枞菌、天麻、党参、红枣、油菜、调料炖至入味, 出锅即可。

功效

鸡枞菌具有补益肠胃、养血润燥、排毒养颜的功效。现代医学研究证明, 可增强人体免疫功能、预防肠癌。



大虾豆腐汤

原料

大虾 6 只, 豆腐 200 克, 葱花少许。

调料

精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油少许。

做法

1. 将豆腐用清水洗净; 切条待用。
2. 大虾焯水, 备用。
3. 锅入清汤, 放入豆腐条、大虾烧开, 打去浮沫, 加入精盐、味精

调味, 煮 3 分钟, 上撒葱花, 淋明油, 出锅即可。

功效

此汤可温中、止痛、补虚。

提示

此菜出锅前多放些香菜末, 别有风味。



蟹味菇鳊鱼汤

原料

蟹味菇 150 克，山药 200 克，鳊鱼 1 尾，姜丝，葱段各少许。

调料

精盐适量，料酒 1 小匙，胡椒粉少许，酱油 1 大匙。

做法

1. 鳊鱼去鳞，去内脏，斩掉头尾，剔骨切块。
2. 将切好鱼块入沸水锅氽烫一下，

去其腥味；捞出备用。

3. 将山药洗净去皮，切块；蟹味菇洗净，待用。

4. 汤锅中加高汤 8 杯煮沸，下入所有原料，料酒，酱油，精盐，胡椒粉煮至 40 分钟入味即可。

功效

此汤补虚劳，益气力，强健身体。



草菇蔬菜汤包

原料

草菇 200 克，包心菜叶 2 张，芹菜 1 根，西红柿 1 个，板栗 50 克，洋葱丁少许。

调料

酱油 1 小匙，精盐 1 小匙，蘑菇高汤 1 杯，味精 1/2 小匙，砂糖 1/2 小匙，胡椒粉，生粉，花生油适量。

做法

1. 将草菇洗净，切瓣状；包心菜去大茎，放入滚水中氽烫；西红柿，

芹菜，板栗分别切丁备用。

2. 将其他原料加入精盐，味精，砂糖，生粉调味放在包心菜内扎好，入蒸箱蒸 5 分钟取出。

3. 炒锅入花生油烧热，加入蘑菇高汤，调料烧沸，下入蔬菜包略煮片刻即可。

功效

草菇可补脾益气，强身，防坏血症，有降低胆固醇和提高人体免疫力的功效。



芋泥马哈鱼羹

原料

马哈鱼肉 300 克，香芋 200 克，葱丝，姜片各少许。

调料

精盐 1 小匙，胡椒粉少许，绍酒 1 小匙，味精少许。

做法

1. 将马哈鱼肉洗净切块，加精盐，葱，姜，味精腌渍 10 分钟，入滚水滑散，捞出备用。

2. 芋头去皮洗净切块，入蒸箱蒸熟取出捣成泥。

3. 汤锅加适量清水煮开，下入蒸好的芋泥，转至小火慢慢熬稠，加入精盐等调味，然后再将滑好的马哈鱼肉下入锅中续煮 5 分钟，撒入胡椒粉、葱丝即可。

功效

此汤补虚劳，益脾胃，洁齿防龋。



北风酸菜鱼

原料

北风菌 300 克，鲫鱼 1 条，酸菜 100 克，泡椒、姜片、蒜瓣、法香各少许。

调料

精盐 1 小匙，鸡粉 1/2 小匙，白胡椒粉 1/2 小匙，料酒 1 大匙，高汤 2 杯，花椒水少许，色拉油适量。

做法

1. 北风菌择净撕片；鲫鱼去鳞、鳃、内脏洗净，加精盐、料酒、花椒水

腌 30 分钟，入油锅两面煎熟备用。

2. 炒锅置火上，入色拉油烧热，炒香泡椒、姜片、蒜瓣、酸菜，淋入料酒，加入精盐、鸡粉拌炒均匀后，加入高汤、鲫鱼、白胡椒粉煮至汤白至熟，撒上法香即可。

功效

北风菌营养丰富，含蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等多种营养成分。可提高免疫力，助消化，滋补健身。



平菇豆腐煮冬瓜

原料

平菇 200 克，内脂豆腐 1 盒，冬瓜 100 克。

调料

精盐 1 小匙，酱油 1/2 小匙，葱姜各少许，料酒 1 小匙，蘑菇浓汤 2 杯，色拉油适量。

做法

1. 平菇洗净撕大片；豆腐入热油煎至两面金黄；冬瓜切滚刀块备用。

2. 炒锅入色拉油烧热，放入原料，酱油翻炒片刻，淋入葱、姜、料酒，加入蘑菇浓汤、精盐煮制，待汤汁滚沸至熟烂时，淋香油即可。

功效

平菇有祛风散寒、舒筋活络、益气补虚、抑制肿瘤的功效。适用腰腿疼痛、手足麻木、筋络不舒、慢性胃病等。



香菇鱼翅羹

原料

香菇 200 克，发好的鱼翅 40 克，蟹黄适量。

调料

精盐 1 小匙，鸡汁 1/2 小匙，顶汤 1 杯，水淀粉，鸡油适量。

做法

1. 将香菇去蒂用清水洗净切丝；待用。

2. 将香菇入沸水锅中轻焯，捞出。

3. 净锅入鸡油烧热，倒入顶汤，放入香菇、发好的鱼翅、蟹黄、精盐、鸡汁，烧至入味，水淀粉勾薄芡即可。

功效

香菇益气补虚，健脾胃，活血；鱼翅补益五脏。此汤翅嫩柔润，菌鲜润口。



八爪榆黄莲藕汤

原 料

榆黄蘑 200 克，八爪鱼 150 克，莲藕 100 克，红枣、葱花各少许。

调 料

精盐 1 小匙，料酒 2 小匙，胡椒粉少许，鸡汤适量。

做 法

1. 榆黄蘑去蒂洗净，莲藕去皮切块备用。
2. 将八爪鱼处理干净，改刀；另

起锅烧沸清水，八爪鱼入沸水中氽烫一下，捞出备用。

3. 炒锅置火上，加鸡汤烧热，放入原料与调料小火慢炖入味，出锅时放入葱花即可。

功 效

榆黄蘑具有滋补强壮，定喘，平肝阳的作用。



板栗鸡油炖羊肉

原 料

鸡油菌 300 克，羊肉 100 克，板栗 30 克，小白菜 2 棵，洋葱丝少许。

调 料

精盐 1 小匙，纯鲜酱油 1 小匙，高汤 2 杯，胡椒粉，香油各少许。

做 法

1. 鸡油菌去蒂，洗净，切片；入沸水中焯水；捞出备用。羊肉切片，小白菜洗净备用。

2. 炒锅置火上，炒香洋葱丝，先加入高汤，鸡油菌，板栗及其他调料小火炖制，再下入羊肉，小白菜略煮，淋香油出锅即可。

功 效

鸡油菌具有利肺明目，益肠胃的功效，对癌细胞有一定的抑制作用。



珊瑚鱼骨汤

原 料

珊瑚菌 300 克，鱼骨 80 克，茼蒿、姜片各少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，鱼高汤 2 杯，白酒 1/2 小匙，牛奶 1/2 小匙。

做 法

1. 珊瑚菌去蒂洗净，茼蒿择洗干净备用。

2. 锅入鱼高汤上火，放入姜片、鱼骨、珊瑚菌和调料大火烧沸，淋入白酒，牛奶煮至入味，放入茼蒿煮滚即可。

功 效

珊瑚菌性平味甘，有和胃气，祛风，缓中等作用。民间常用来医治胃痛，宿食不化和风痛等症。



茶树菇煲天梯

原料

茶树菇 300 克，天梯 100 克，树椒、香葱段、香菜各少许。

调料

精盐 1 小匙，高汤 3 杯，酱油 1 小匙，料酒 2 小匙。

做法

1. 将茶树菇去蒂，洗净；天梯择洗干净，捞出沥水，待用。
2. 将茶树菇、天梯分别入沸水锅

中焯水片刻，捞出待用。

3. 沙锅置火上，加入花生油烧热，树椒、香葱段炆锅，倒入高汤烧沸，下入原料与调料煲至入味，撒入香菜即可。

功效

茶树菇营养丰富，具祛湿、利尿、健脾胃、抑制肿瘤之功效。



浓汤猴头菇

原料

猴头菇 200 克，红枣 4 个。

调料

精盐 1 小匙，蘑菇精 1 小匙，蘑菇浓汤适量。

做法

1. 将猴头菇用清水择洗干净，切成大块，待用。
2. 将红枣（去核），切瓣洗净备用。
3. 沙锅置火上，加入蘑菇浓汤与

原料，小火炖至 30 分钟后，加精盐、蘑菇精调味即可。

功效

猴头菇具有利五脏、助消化、滋补身体的功效。据医学研究证明，猴头菇中含有的多肽、多糖和脂肪族的肽胺物质，有治疗癌症的特殊功效。



番茄排骨冬瓜汤

原料

熟排骨肉 400 克，冬瓜 300 克，小番茄 50 克，葱花、姜片各少许。

调料

精盐适量，酱油 1 大匙，料酒 1 大匙，鸡精 1/2 小匙。

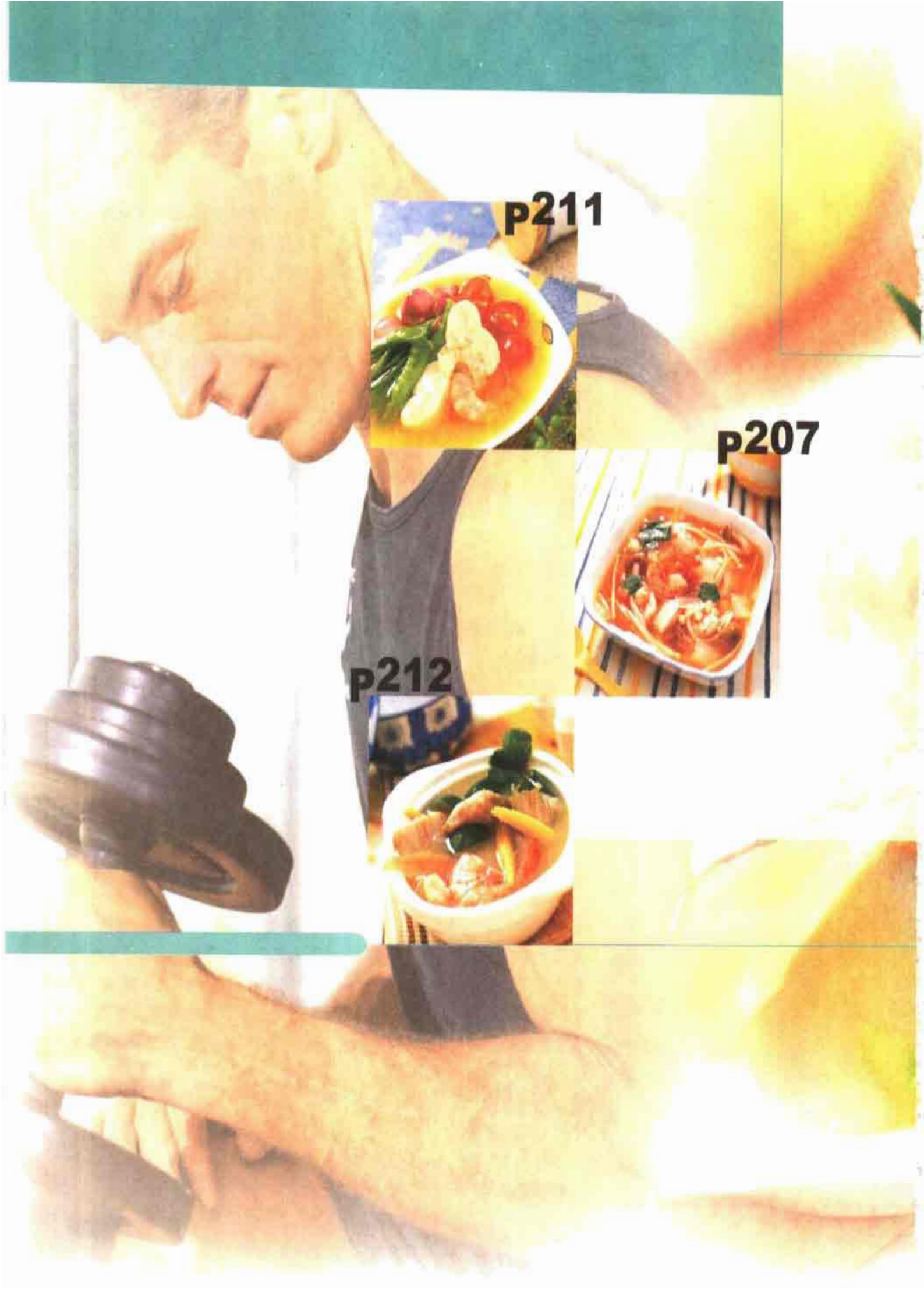
做法

1. 熟排骨肉斩块。
2. 冬瓜去皮切片，小番茄洗净去茄蒂切块。

3. 锅置火上，加 2 大匙色拉油，下入葱花、姜片炒香。再下入排骨肉，酱油炒至上色，烹入料酒，倒入适量清水，加入冬瓜、小番茄、精盐、鸡精煮至冬瓜透明时，离火即可。

功效

此汤清热降火、减肥、生津止渴。



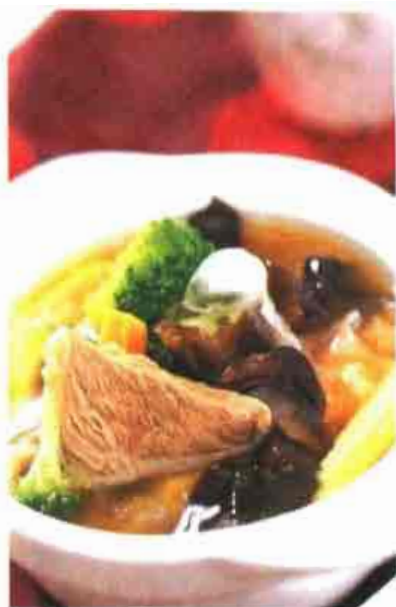
p211

p207

p212

补肾壮阳

腰为肾之府，阳虚则外寒，腰酸畏寒之人应常喝补肾壮阳汤。人到中年就会出现腰膝酸软，畏寒乏力，生活质量下降等各种症状，说明身体的各种机能都在减弱，就需要进行滋补调理。此部分向您推荐 42 道滋补汤煲供您参考，希望能帮您找回年轻时的感觉。



鹿肉什蔬汤

原 料

鹿肉 200 克, 西兰花 30 克, 胡萝卜 20 克, 玉米笋 1 罐, 黑木耳、白木耳各少许。

调 料

精盐适量, 味精 1/2 小匙, 葱、姜、蒜各少许, 料酒 2 大匙。

做 法

1. 鹿肉洗净切片, 加精盐、料酒腌渍入味。西兰花洗净切小朵; 黑、白木耳清水浸泡至软, 洗净撕成

小瓣。

2. 玉米笋罐头控水取出, 切斜段, 胡萝卜切片备用。

4. 锅置火上, 加 2 大匙色拉油烧热, 加葱、姜、蒜、料酒炒香鹿肉片, 再加入所有材料拌炒片刻, 倒入 8 杯高汤续煮 20 分钟, 加精盐、味精调味即可。

功 效

此汤养血美容, 温肾壮阳, 补益脾胃。



肉丸白菜粉丝汤

原 料

猪肉馅 500 克, 小白菜 100 克, 粉丝 100 克, 葱、姜末各适量。

调 料

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 鸡粉适量, 葱油少许, 老汤 1 碗。

做 法

1. 将猪肉馅加姜、葱末、调料搅拌均匀, 余成肉丸。

2. 将小白菜摘洗干净, 沥水; 粉

丝用清水冲洗干净, 待用。

3. 净锅入老汤, 放入肉丸、粉丝、小白菜, 加调料, 待开锅后点少许葱油, 出锅即成。

功 效

此汤可利肠胃, 解酒毒, 补肾气。

提 示

用猪五花肉制丸子更加嫩滑, 口感更好, 放点虾仁别具风味。



猪腰菜花汤

原 料

猪腰 2 个, 菜花 200 克, 胡萝卜 1 根, 西兰花 50 克, 洋葱 1/2 个。

调 料

精盐适量, 酱油 1 大匙, 味精 1/2 小匙, 葱油少许。

做 法

1. 猪腰撕去蒙皮油膜对半剖开, 去净内部白色筋膜、腰臊, 洗净后洗净切成约 3 厘米长的片。

2. 菜花、西兰花洗净切小朵, 胡萝卜去皮切块, 洋葱去皮切块待用。

3. 锅中加 2 大匙色拉油烧热, 下入洋葱炒软, 再依次下入猪腰片、胡萝卜、酱油拌炒, 倒入 6 杯高汤煮沸, 下入其他原料, 精盐、味精煮至入味, 淋葱油即可。

功 效

此汤理肾气, 润肺爽喉, 开音。



番茄汤丸

原料

鸡肉 200 克, 虾仁 100 克, 猪肥膘肉 50 克, 番茄 1 个, 胡萝卜 1 根, 碎芹末、洋葱粒、青豆各少许。

调料

精盐适量, 鸡精 1/2 小匙, 料酒, 姜汁各 1 大匙, 香油少许。

做法

1. 鸡肉洗净, 虾仁挑去虾线洗净, 同鸡肉、猪肥膘肉放入搅肉机中搅打成泥放入容器内, 加少许精盐、

料酒、姜汁搅至上劲备用。

2. 锅中加入清水烧沸, 改小火, 再用手挤出肉丸下入锅中余熟捞出。

3. 番茄用热水烫去外皮切丁, 胡萝卜洗净切丁备用。

4. 锅中加 2 大匙色拉油烧热, 下入洋葱粒、番茄丁炒软, 倒入 6 杯鸡汤, 下入其他原料, 调料煮至入味, 撒入碎芹末, 滴入香油即可。

功效

此汤健胃生津、益肾强精。



鸭鹌莲藕汤

原料

鸭鹌 500 克, 莲藕 200 克, 大葱 1 颗。

调料

精盐适量, 料酒 1 大匙, 辣酱 2 大匙, 味精 1/2 小匙, 白糖 1 小匙。

做法

1. 鸭鹌宰杀后去毛去头, 从尾部开膛掏出内脏, 洗净切半。

2. 净鸭鹌放入沸水中, 加少许料酒余烫捞出待用。

3. 莲藕去皮切片, 大葱去皮切段备用。

4. 锅中加 2 大匙色拉油烧热, 下入葱段、辣酱、白糖炒香, 下入莲藕翻炒片刻, 倒入 8 杯清水煮沸, 放入鸭鹌煮 30 分钟, 加精盐、味精调味即可。

功效

此汤补五脏、益精血、补肾助阳。



鱼肚鸡汤

原料

发好的鱼肚 400 克, 鸡腿 200 克, 青菜叶 30 克, 胡萝卜泥少许。

调料

蚝油 1/3 小匙, 精盐适量, 味精 1/3 小匙, 料酒 2 大匙, 姜汁 1/2 小匙。

做法

1. 将发好的鱼肚用碱水洗净去除油脂切段。

2. 鸡腿洗净入沸水中焯透, 捞出备用; 青菜叶洗净层叠铺平卷起, 切细丝备用。

3. 将适量清水煲滚, 下入鸡腿、鱼肚大火滚沸, 再转小火煲 40 分钟, 下入调料续煮 10 分钟入味, 盛碗, 放入青菜丝、胡萝卜泥点缀即可。

功效

此汤温中益气、健腰腿、补肾虚。



开洋香菇汤

原 料

开洋 50 克，鸡脯肉 150 克，香菇 100 克，广东菜心少许，姜丝少许。

调 料

精盐适量，料酒 1 大匙，味精 1/2 小匙。

做 法

1. 将鸡脯肉洗净切丝，香菇去蒂洗净制十字花刀，广东菜心洗净备用。
2. 锅置火上，加葱油烧热，下入

鸡丝、姜丝、开洋翻炒片刻，烹入料酒使之充分挥发后，倒入 6 杯蘑菇高汤，放入香菇，精盐煮开后，小火煮 30 分钟，下入广东菜心，味精煮至入味离火即可。

功 效

冬菇就是香菇，肉脆嫩，味鲜美，营养丰富，是延年益寿的上品。性味甘平，能益气，助食，清热解毒。



白灵菇煲飞蟹

原 料

白灵菇 200 克，飞蟹 1 只，葱花少许。

调 料

精盐 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，蘑菇高汤 2 杯，黄酒少许，色拉油适量。

做 法

1. 白灵菇洗净，改刀切片，飞蟹清洗干净，剁块，备用。
2. 炒锅置旺火上，倒入蘑菇高汤，

放入白灵菇、飞蟹烧滚后，加精盐、黄酒，胡椒粉小火炖至入味，撒入葱花点缀即可。

功 效

白灵菇富含的真菌多糖，具有清热解毒，补脑提神，防癌抗癌，补肾壮阳，增强免疫力等功效。



虾尾梅干菜鱼汤

原 料

虾尾肉 6 只，胖头鱼肉 300 克，梅干菜 80 克，葱花、姜末各少许。

调 料

精盐适量，鸡精 1/2 小匙，料酒 2 大匙，芝麻油少许。

做 法

1. 将胖头鱼肉洗净切段，在鱼块两侧划斜刀口，两边抹上精盐，料酒腌渍约 10 分钟，放入热油中炸至黄褐色；虾尾肉除虾线；梅干菜

洗净放入热水烫一下去盐分，捞出控干水分切碎备用。

2. 锅中加少许色拉油烧热，下入葱花、姜末炒香，下入梅干菜拌炒，烹入料酒，倒入 8 杯熏骨高汤，放入胖头鱼肉、虾尾，待汤汁滚沸后，加精盐、鸡精小火煮 20 分钟，淋芝麻油即可。

功 效

此汤益肾强精，补虚劳，消暑解热。



参须天麻乳鸽汤

原料

乳鸽1只,天麻15克,枸杞子10粒,大枣4粒,参须15克。

调料

精盐适量,清水12杯。

做法

1. 将乳鸽宰杀后,除去毛、内脏、头、爪。
2. 将乳鸽洗净斩成大块放入沸水锅中氽烫捞出,待用。

3. 其他原料洗净备用。

4. 煲中加清水煮沸,将乳鸽、天麻、枸杞子、大枣、参须下入煲内大火煲20分钟,转至小火熬煮2个小时,下入精盐调味即可。

功效

此汤补血益肾,通络健脑,祛风解毒。



淮山芡实海马鹿肉汤

原料

淮山30克,芡实30克,鹿肉400克,海马1对,杞子10粒。

调料

精盐适量,清水12杯。

做法

1. 鹿肉洗净切大块,海马、芡实、杞子、淮山洗净待用。
2. 将切好的鹿肉放入沸水中氽烫捞出备用。

3. 煲中加清水烧沸,放入所有原料大火再次烧沸,然后转至小火煲2小时,加精盐调味即可。

功效

鹿肉性味咸、温,无毒。入肾经。鹿肉为滋补强壮食品。此汤补五脏和血脉,滋肾助阳,填精髓。



明虾白菜蘑菇汤

原料

明虾200克,白菜中层帮300克,蟹味菇,白玉菇各50克,金针菇80克,姜片、香菜各少许。

调料

精盐适量,酱油1大匙,料酒1大匙,鸡精1/2小匙,香油少许。

做法

1. 明虾去头,去壳,挑去虾线。白菜中层帮洗净切块,蟹味菇、白

玉菇、金针菇去蒂洗净。

2. 锅中加色拉油烧热,下入姜片、白菜略炒,烹入料酒,倒入蘑菇高汤8杯烧沸,下入其他原料,调料煮沸后,调至中火煮5分钟,撒入香菜,淋香油即可。

功效

此汤补肾壮阳,通利肠胃,抗癌,增强机体免疫力。



北芪党参煲鸡肾

原料

鸡肾 400 克，鸡肉 200 克，北芪、党参各 30 克，花菇 2 朵，柠檬少许，香葱花少许。

调料

精盐 1 小匙，胡椒粉少许，清水 12 杯。

做法

1. 鸡肾洗净，鸡肉切块，一同放入沸水中氽烫备用。

2. 花菇浸软洗净，去蒂，北芪、党参分别洗净待用。

3. 净煲内注入清水 12 杯烧沸，放入鸡肾、鸡肉、北芪、党参、花菇大火煮滚，再用小火慢煲 1 小时，下入精盐、胡椒粉、柠檬续煲，待入味后撒入香葱花即可。

功效

此汤补气养血，温肾补虚。



田七杜仲猪腰汤

原料

猪腰 1 对，田七 15 克，杜仲 30 克，栗子肉 80 克，葱段、姜片少许。

调料

精盐适量，胡椒粉 1/2 小匙，料酒 1 大匙，清水 12 杯。

做法

1. 猪腰洗净剖开去筋膜，清水浸去血水，切花刀，待用。

2. 另起锅烧沸适量清水，将猪腰

下入沸水中氽烫，备用。

3. 栗子肉、田七、杜仲洗净待用。

4. 将清水煮沸，放入所有原料，料酒大火煲滚，小火煲 2 小时，下入精盐、胡椒粉调味即可。

功效

此汤滋养肝肾，健脾益胃，活血通络。



丁香牛蛋汤

原料

牛蛋 300 克，牛蒡 200 克，胡萝卜 1 根，香菇 3 朵，姜丝、香菜各少许，丁香 5 克，豆蔻 5 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将牛蛋去除筋膜，洗净，剖开。

2. 再切一字连刀待用。

3. 将牛蒡、胡萝卜洗净去皮，切块；

香菇去蒂洗净剖花刀，其他原料洗净待用。

4. 将清水烧沸，下入牛蛋、牛蒡、胡萝卜、香菇等大火煲沸，再转小火煲 1 小时，下入精盐调味，食用时撒入少许香菜即可。

功效

此汤补肾气，益精，温中安五脏。



干贝芥菜汤

原料

干贝 80 克，芥菜 400 克。

调料

蚝油少许，精盐适量，葱油 1 大匙，姜丝适量。

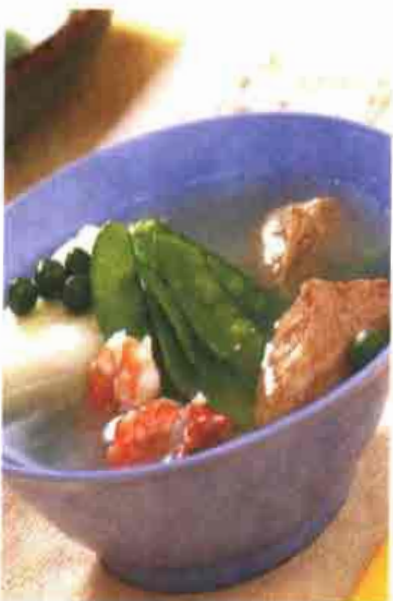
做法

1. 干贝用温水泡至回软，芥菜洗净切段备用。
2. 锅中加少许色拉油烧热，下入姜丝、芥菜，蚝油翻炒片刻，倒入

6 杯柴鱼高汤，放入干贝，精盐煮 10 分钟，出锅时淋葱油即可。

功效

干贝是贝类的一种，种类较多，分布很广。干贝不但味道好，而且有很高的营养价值。干贝具有平肝明目、解毒生津的功效。可以医治虚劳伤惫、头昏眼花、阳痿早泄、补阴止血、月经过多等多种疾病。



冬瓜鲜虾豌豆汤

原料

冬瓜 400 克，鲜虾 150 克，豌豆 100 克，猪瘦肉 200 克。

调料

精盐适量，白胡椒粉适量，清水 8 杯。

做法

1. 将冬瓜洗净去皮，切成三角块；鲜虾去头去壳；将豌豆老的剥豆，嫩的洗净待用。

2. 猪瘦肉洗净切块，放入沸水中氽烫备用。

3. 煲中加清水煮开，下入所有原料大火煮沸，调至小火煲 40 分钟，下入精盐，胡椒粉调味即可。

功效

此汤强精补肾、和中益气、利水消肿。



鱼肚鲜虾苦瓜汤

原料

发好的鱼肚 300 克，鲜虾 4 只，瘦肉 150 克，淮山 30 克，苦瓜 100 克。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 鲜虾去除虾须，从背部划刀剔除虾线。苦瓜剖开去瓤洗净切段。
2. 瘦肉洗净切块，放入沸水氽烫捞出待用；鱼肚用碱水冲净切段，

淮山洗净待用。

3. 将清水煮沸，下入鱼肚、瘦肉、淮山用大火煮至 20 分钟，再改用小火，放入苦瓜煲 40 分钟，在关火前 5 分钟，下入鲜虾氽至变色，下入精盐调味即可。

功效

此汤壮阳益肾、清心明目、补虚增气力。



海参汤

原料

水发海参 300 克，西兰花 50 克，白萝卜泥少许，虾子 2 片，姜片少许。

调料

鲍鱼汁 1/2 小匙，精盐适量，花雕酒 1 大匙，鸡粉 1/3 小匙。

做法

1. 把发好的海参置于清水中，逐个撕去腹内黑膜，洗净泥沙，片成

大片，在开水中氽烫捞出；西兰花放入盐水中浸洗干净，切小朵。

2. 起锅加 8 杯顶汤烧沸，放入海参、姜片，调料再次滚沸后，慢火煲煮入味，放入西兰花续煮 3 分钟，拣出葱姜，盛入盛器，放入萝卜泥，撒入虾子即可。

功效

此汤补肾益精，养血润燥。



鲜虾卷心菜辣汤

原料

鲜虾 100 克，卷心菜 100 克，蒜、姜末各少许。

调料

番茄酱 1 大匙，辣酱 1 小匙，精盐适量，胡椒粉少许，黄油 2 大匙，料酒 2 大匙。

做法

1. 将鲜虾去壳，去虾线洗净，卷心菜切块待用。

2. 锅入黄油预热，下入蒜、姜末、辣酱、番茄酱炒香，然后再下入所有原料拌炒，烹入料酒，倒入 8 杯高汤，加入精盐、胡椒粉煮至入味即可。

功效

此汤壮阳补肾，健胃、开胃除湿。



青苹果鲜虾汤

原料

大虾 500 克，青苹果 1 个，香菜少许，姜片少许。

调料

精盐适量，胡椒粉适量，橙汁适量，鱼露 1 大匙。

做法

1. 将大虾洗净剥去外壳，挑除虾线，苹果洗净切块。

2. 香菜洗净，切碎末；姜片洗净。

3. 锅中加 8 杯柴鱼高汤煮沸，下入虾壳、姜片煮 10 分钟，过滤清汤，下入青苹果及精盐、胡椒粉、橙汁、鱼露煮沸，再下入鲜虾氽煮变红，撒入香菜末即可。

功效

此汤补肾壮阳，益心气、和脾胃。



滋补灵芝壮阳汤

原料

灵芝1支,壮阳蛋200克,枸杞适量,葱、姜片各少许。

调料

精盐1小匙,鸡汁1/2小匙,上汤3杯,色拉油少许。

做法

1. 灵芝用温水浸透切片,壮阳蛋清水冲去盐分;枸杞洗净备用。
2. 炒锅入少许色拉油烧热,用葱、

姜片炸香;倒入上汤,投入灵芝、壮阳蛋、枸杞、精盐、鸡汁大火烧沸,转入沙锅中,小火煲制35分钟,离火即可。

功效

灵芝具有滋补强壮、固本扶正,常食可润泽肌肤、抗疲劳、抗衰老、延年益寿的功效。



鲜带子蔬菜汤

原料

鲜带子300克,鲜虾2只,荷兰豆50克,小番茄8个,葱头8个,陈皮少许。

调料

精盐适量,料酒1大匙,鱼露1大匙。

做法

1. 带子洗净从中间切开,用刀片下带子肉切厚片,鲜虾剥去外壳,用牙签挑去沙线。

2. 荷兰豆、小番茄洗净,葱头去皮切去两端,陈皮浸透洗净待用。

3. 将汤锅注入8杯高汤,下入葱头、陈皮煮沸后,下入其他原料,调料煮至汤汁入味后离火即可。

功效

此汤滋阴补肾,和中下气。



奶汤鲜虾土豆

原料

鲜虾80克,土豆300克,蚕豆30克,菜叶少许,冬瓜80克。

调料

精盐适量,黑胡椒1/2小匙,椰奶4杯,白葡萄酒1大匙。

做法

1. 鲜虾洗净去头、壳,留虾尾肉,用牙签挑去沙线。
2. 土豆洗净去皮,切块;冬瓜去皮、

去子,切方块。其他原料洗净。

3. 锅入椰奶,对入适量高汤煮沸,加入土豆、蚕豆、冬瓜、精盐煮至熟软后,下鲜虾尾、菜叶续煮10分钟,撒入黑胡椒调味即可。

功效

此汤补肾壮阳,宽肠胃,养肌肤。



羊肉藕片汤

原 料

羊肉 350 克，莲藕 200 克，姜片少许，羊汤 1 碗。

调 料

精盐 1 小匙，味精少许，色拉油 1 大匙。

做 法

1. 羊肉煮熟，切 1 厘米见方的块，莲藕切片，待用。
2. 炒锅内入油，先用姜片炆锅，

再放入羊汤，最后加入羊肉块与莲藕片，放入味精，精盐调味，同煮 8 分钟即可食用。

功 效

此汤助元阳，益虚劳，润肺补血。

提 示

吃时可加蒜，以除膻气。



鲜虾丝瓜鱼汤

原 料

比目鱼 1 条，玉米笋 30 克，鲜虾 50 克，丝瓜 50 克，罗勒叶，葱末个少许。

调 料

精盐适量，虾酱 1 大匙，鱼露 1 大匙。

做 法

1. 比目鱼撕去两面的鱼皮，切去头尾，去内脏，洗净切段，鲜虾去除头壳挑去虾线洗净。

2. 丝瓜去子切块，玉米笋洗净，罗勒叶，虾酱，鱼露放入容器罐内捣匀备用。

3. 汤锅内加适量清汤烧沸，放入所有原料滚沸，加入捣好的酱汁焖煮 10 分钟，调入精盐即可。

功 效

此汤强精补肾，祛斑美白，凉血解毒。



童子甲鱼汤

原 料

甲鱼 1 只，人参 1 棵，姜片少许，枸杞少许，葱花少许。

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，鸡汤 2 碗。

做 法

1. 将甲鱼宰杀，洗净，剥块，入沸水中焯水捞出，备用。
2. 锅内加入鸡汤，放入甲鱼，人

参同煮 8 分钟后，加入精盐，味精各适量，待汤开后打去浮沫，撒上葱花即成。

功 效

此汤可以滋补肝肾，清虚热。

提 示

宰杀甲鱼时，将甲鱼背朝地，肚朝天，将脖子剥下，控净血。



韭菜面汤

原料

韭菜 200 克，红椒 20 克，面粉 200 克，姜丝少许。

调料

精盐适量，味精 1/2 小匙，葱油 1 大匙。

做法

1. 将韭菜洗净，切碎；红椒洗净，切粒，待用。
2. 取一容器，放入面粉，韭菜，

加少许清水，搅成均匀的面疙瘩。

3. 锅中加少许色拉油，下入姜丝炒香，倒入清汤 8 杯煮沸，放入面疙瘩煮至浮起，下入精盐、味精调味，出锅时淋葱油即可。

功效

此汤补肝肾，助阳固精。



干贝油菜汤

原料

水发干贝 50 克，油菜 150 克。

调料

精盐适量，料酒 1 大匙，鸡精 1/3 小匙，蚝油 1/4 小匙。

做法

1. 将水发干贝洗净撕丝，油菜切去根部洗净。
2. 锅入 6 杯高汤烧沸，下入干贝丝煮 30 分钟，再下入油菜、蚝油、

精盐、鸡精、料酒煮 10 分钟入味，离火即可。

功效

干贝是贝类的一种，种类较多，分布很广。干贝不但味道好，而且有很高的营养价值。干贝具有平肝明目，解毒生津的功效。可以医治虚劳伤惫，头昏眼花，阳痿早泄，补阴止血，月经过多等多种疾病。此汤补肾清热，美白肌肤。



海胆蛋黄汤

原料

海胆 3 个，鸡蛋 4 个，虾仁 50 克，豆腐 1/2 块，香菇 1 朵，碎芥末少许。

调料

精盐适量，白酱油 1 小匙，白糖 1 大匙，料酒 1 大匙，面粉 2 大匙。

做法

1. 海胆洗净，用尖刀切开小勺大小的圆口，倒出水和杂质，撕去黑

膜，取出海胆肉备用。

2. 将鸡蛋打碎，取出蛋黄置于碗中搅匀；香菇去柄洗净切粒，豆腐放入盐水中，浸泡 10 分钟取出切粒。

3. 锅中加适量高汤烧沸，下入海胆肉、虾仁、香菇粒、豆腐粒，调料煨味，再倒入搅好的蛋黄液搅匀，盛入海胆壳内，撒入碎芥末即可。

功效

此汤滋阴补阳，安五脏，舒筋活血。



虫草鹿茸杞鞭汤

原 料

鹿鞭 300 克, 枸杞 10 粒, 鹿茸 5 根, 人参 1 棵, 姜片少许。

调 料

精盐适量, 清水 12 杯。

做 法

1. 将鹿鞭温水浸洗, 去掉内膜, 切花刀。
2. 将切好的鹿鞭入沸水中加姜片氽烫, 捞出沥水, 待用。

3. 洗净其他原料待用。

4. 将清水注入煲内烧沸, 放入所有原料和姜片大火煲滚, 小火煲 2 小时, 下精盐调味即可。

功 效

此汤强肾壮阳, 益精髓, 补气血。



小龙虾汤

原 料

小龙虾 400 克, 带子 50 克, 洋葱粒少许, 玉米粒少许, 香菜少许。

调 料

精盐适量, 鸡精 1/2 小匙, 雪利酒 1 大匙, 黄油 2 大匙, 面粉适量。

做 法

1. 小龙虾洗净剪去虾须, 放入蒸箱内蒸至八成熟时, 取出剥除虾肉, 带子洗净切厚片。

2. 锅中加适量清水, 放入龙虾壳、头, 洋葱粒煮水滤出待用。

3. 另起锅, 置火上, 加黄油融化, 倒入面粉, 玉米粒炒匀, 然后再倒入煮好的水烧沸, 下入龙虾肉, 鲜带子肉, 雪利酒, 精盐, 鸡精煮约 5 分钟, 撒入香菜即可。

功 效

此汤补肾壮阳, 滋阴开胃。



榆耳煲鹿鞭

原 料

榆耳 200 克, 熟鹿鞭 150 克, 油菜, 洋葱, 米椒各少许。

调 料

精盐 1 小匙, 蚝油 1/2 小匙, 香菇煮汁 3 大匙, 高汤 2 杯。

做 法

1. 榆耳洗净切瓣, 鹿鞭改花刀, 入沸水中滚水捞出备用。
2. 将油菜用水洗净, 摘去老叶,

控水备用; 洋葱洗净切圈。

3. 炒锅置火上, 倒入高汤, 香菇煮汁及原料, 精盐, 蚝油煮滚, 再以小火慢煲 20 分钟即可。

功 效

鹿鞭有补肾, 壮阳, 益精作用。此汤可固本培元, 补肾壮阳。榆耳具有强身健体, 固肾补气功效。



大鹅肉烩什蔬

原料

大鹅肉 500 克, 山药 150 克, 荷兰豆 50 克, 银杏 30 克, 胡萝卜 50 克, 香菇柄、葱花、姜片各少许。

调料

精盐适量, 料酒 1 大匙, 鸡精少许, 月桂叶 2 片。

做法

1. 将大鹅肉洗净斩块, 放入沸水中氽烫捞出, 用镊子夹净细毛。

2. 香菇柄斜刀切片, 山药、胡萝卜洗净去皮切块, 其他原料洗净待用。

3. 锅中加少许色拉油, 下入葱花、姜片, 大鹅肉翻炒, 烹入料酒, 倒入适量高汤煮沸, 下入其他原料、精盐、鸡精、月桂叶转至小火煮 30 分钟即可。

功效

此汤补虚益气、和胃止渴、滋润五脏。



海马乳鸽金针汤

原料

净金针菇 150 克, 海马 2 条, 乳鸽 1 只, 党参 3 克, 枸杞、姜片各少许。

调料

精盐 1 小匙, 鸡粉 1/2 小匙, 顶汤适量, 白酒 2 小匙。

做法

1. 将乳鸽去内脏洗净改刀, 冲去血水, 党参泡洗干净待用。

2. 净锅入顶汤烧热, 放入乳鸽。

金针菇、海马、姜片、党参、枸杞、白酒, 小火煮到乳鸽熟烂时, 加入精盐、鸡粉调味, 出锅即可。

功效

金针菇具有增智健脑、补肝、益肠胃、抗癌等功效, 经常食用可以预防高血压、缓解疲劳和治疗肝病、肠胃炎症。



老干妈一品香

原料

红烧肉 100 克, 猪排骨 200 克, 虾仁 50 克, 粉条 100 克, 玉米面饼 100 克。

调料

精盐 1 小匙, 糖少许, 鸡粉 1/2 小匙, 老抽、老干妈酱 (可用其他酱代替) 各适量, 老汤 1 碗, 色拉油 1 大匙。

做法

1. 将排骨剁块, 煮熟, 粉条用温水泡开, 待用。

2. 净锅入油, 放入老干妈酱炒香, 加老汤, 放入原料, 加调料同煮 12 分钟即成。

功效

此汤具有温补肾虚之功效。

提示

制作红烧肉宜选择猪下五花肉, 切块, 熬糖色, 焖至色泽红亮。



滋补鞭汤

原料

净牛鞭 300 克，枸杞，姜片各适量，香菜少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，老汤 2 杯，色拉油少许。

做法

1. 牛鞭洗净，切一字连刀，剁段入沸水锅中焯水。
2. 枸杞用热水泡开，备用。

3. 净锅注入老汤，放入牛鞭，枸杞，姜片烧开，打去浮沫，加入调料，煮 18 分钟，淋明油，盛入碗中，点缀香菜即可。

功效

此汤营养丰富，补肾壮阳。

提示

牛鞭需慢火煮制，营养不易流失。



富贵海鲜汤

原料

海参 50 克，牛眼贝 250 克，肉丁 50 克，葱丝，红椒丝各少许。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒少许，葱油适量，清汤 1 碗。

做法

1. 将海参用清水泡发好，切块，待用。
2. 海参同牛眼贝、肉丁焯水，待用。

3. 净锅入清汤，放入原料，调料，同煮 3 分钟，淋葱油，撒上葱丝、红椒丝，即可食用。

功效

此汤具有养益筋骨，补肾壮阳的功效。

提示

牛眼贝焯水后应再冲洗几下，去除泥沙。



一品竹荪蛋

原料

竹荪蛋 200 克，圣女果 80 克，小鱼，牛肉丝各 50 克，西兰花 1 朵，虾子酱，姜末各少许。

调料

精盐 1 小匙，冰糖 2 小匙，蘑菇高汤 1 杯，色拉油，水淀粉适量。

做法

1. 竹荪蛋用清水脱去盐分，圣女果切瓣备用，西兰花洗净，掰小朵。

2. 锅入色拉油烧热，放入蘑菇高汤，竹荪蛋，小鱼，牛肉丝烧沸，加入精盐，冰糖小火煨制，再下入圣女果，西兰花煮片刻，出锅时放入虾子酱即可。

功效

竹荪蛋可以滋阴壮阳，排毒养颜，嫩白肌肤。



凉瓜排骨老人头汤

原料

净老人头菌 150 克，凉瓜 1 根，精排 150 克，葱花、姜片各少许。

调料

精盐 1 小匙，八角 2 粒，味精 1/2 小匙，料酒 2 小匙，高汤，色拉油各适量。

做法

1. 老人头菌切片焯水，凉瓜去瓤切段，排骨剁段冲洗干净，滚水备用。

2. 锅入色拉油烧热，葱姜爆香，烹入料酒，加八角、排骨、老人头菌翻炒，倒入高汤小火炖至九成熟，放入凉瓜、精盐、味精炖至入味即可。

功效

老人头菌具有补脾益肾、滋阴壮阳、保护肠胃、养血等功效。主治心脾暴痛。



闸蟹兰花汤

原料

闸蟹 1 只，西兰花 100 克。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，姜末少许，高汤 1 碗。

做法

1. 将闸蟹杀洗干净，切块。
2. 将西兰花用清水冲洗干净，掰小朵，备用。
3. 锅入高汤，放入闸蟹，待汤沸

后，打去浮沫，加入西兰花，精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，姜末，煮 2 分钟出锅即可。

功效

此汤具有养精益气的功效。

提示

闸蟹要鲜活，出锅前最好点滴三花蛋奶，效果更佳。



补肾蛤蚧汤

原料

蛤蚧 1 对（雌雄各 1 条），猪肾（腰子 1 对）。

调料

姜适量，精盐少许。

做法

1. 蛤蚧用刀斩去头脚，留尾根部，用白酒洗净待用。
2. 猪肾破开洗净，与蛤蚧一同置于炖盅内，加精盐、姜，加清水 2 碗，

隔水煮炖约 3 小时左右即可饮用。

功效

猪肾可治疗肾虚腰疼和遗精盗汗。蛤是雄性，蚧是雌性，中药店成对出售。蛤蚧味咸，性平。归肾阳，益精血。主治虚劳咳嗽，阳痿滑精，虚羸枯槁，筋骨痿软。

p232



p238



p224



补心安神

The background of the page is a photograph of a white bowl filled with a light-colored soup. In the soup, there are several green leafy vegetables and some orange carrot slices. The bowl is placed on a surface, and some more green vegetables are visible around the base of the bowl. The overall lighting is bright, giving the scene a fresh and healthy appearance.

现代人生活节奏快，工作压力大，平时又不注意保养和锻炼身体，经常会感到心气虚弱，心神不宁，失眠、多梦、健忘、眩晕，这就是人到中年的表现。此部分向您推荐 60 道滋补汤煲供您参考。常煲补心安神汤，心自安，神自定。



龙眼清凉补汤

原料

龙眼肉 30 克，芡实 50 克，薏仁 30 克，莲子 20 克，红枣 4 颗，百合 20 克，沙参、玉竹各 20 克。

调料

冰糖适量，清水 12 杯。

做法

1. 薏仁洗净放入清水中浸泡 3 小时，其他原料洗净待用。
2. 锅中倒入清水，除龙眼肉外，

将其他所有原料下入煲内，旺火煮沸，转至小火慢煮 45 分钟，再加入龙眼肉煮 15 分钟，下入冰糖调味即可。

功效

此汤有清热解暑，润肺养颜，养心安神。



冬菜火腿鸡蛋汤

原料

冬菜 25 克，火腿 50 克，鸡蛋 2 个。

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，清汤 1 碗。

做法

1. 火腿切丝；鸡蛋打入碗中搅拌均匀，待用。
2. 将冬菜洗净，沥水备用。
3. 净锅放入清汤，烧开加入冬菜，

火腿丝，加入精盐、味精各适量，待汤煮开后，淋入鸡蛋液，淋少许葱油即成。

功效

此汤具有祛热，安神的功效。

提示

此汤用雪菜做味道也不错。



清炖水鱼汤

原料

水鱼 1 只，酒 1 大匙，火腿 2 片。

调料

八角 1 粒，上汤 1 份，生姜、葱各少许，精盐适量。

做法

1. 用热水浇淋水鱼使它排尽屎尿和污物后，才砍断头，然后从甲与腹之间剖开，摘除内脏，尾巴及四脚用刷子洗净，肉切成小块。
2. 将生姜洗净，葱切段，待用。
3. 将水鱼放入大炖盅里，加姜、葱等调料，加清水适量，用旺火隔水炖半小时，加入上汤、酒、火腿等，再隔水炖 1 小时，然后改用慢火炖半小时，用精盐调味即可。

功效

此汤滋补身体，补心安神。



南瓜田鸡汤

原料

田鸡 250 克，南瓜 50 克。

调料

大蒜 60 克，葱 15 克，精盐适量。

做法

1. 将田鸡除去内脏，剥去外皮洗净切块；待用。
2. 大蒜去皮洗净；南瓜洗净切块。
3. 把田鸡、南瓜、大蒜放入开水锅里，武火煮沸后，用文火煲半小

时，下葱，精盐调味即可。

功效

田鸡蛋白质丰富，含有 8 种人体必需的氨基酸，其中的牛磺酸含量高达 246mg/100g，是目前已知家禽中含量最高的，另外谷氨酸、天门冬酸含量也是其他禽类不具备的。



参芪泥鳅汤

原料

泥鳅 250 克，黄芪 30 克，党参 30 克，淮山 30 克，红枣 5 粒。

调料

生姜 3 片，精盐适量。

做法

1. 泥鳅用清水加少许精盐养 1~2 天后让其吐故纳新去泥污。
2. 泥鳅除去鳃及内脏，用少许盐去粘液，再用开水拖过，备用。

3. 下油起锅，放姜爆香，将泥鳅略炸，铲起备用。

4. 将黄芪、党参、红枣（去核）、淮山洗净，与泥鳅同放入沙煲里，加清水适量，用文火慢煲 2 小时，用精盐调味即成。

功效

此汤清血养心，养血安神。



番茄豆腐鱼丸汤

原料

鱼肉 250 克，番茄 250 克，豆腐 2 件，发菜 1 撮。

调料

葱 1 根，料酒 1 大匙，胡椒粉、精盐各适量。

做法

1. 番茄洗净，切块；豆腐每件切 4 块；发菜洗净，滤干水分切短；葱洗净，切葱花。

2. 鱼肉洗净，沥干水后剁烂，加料酒调味加入发菜及适量水，搅至起胶，放入葱花搅匀，做成鱼丸。

3. 将豆腐放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸后，放入番茄。再煮沸后，放入鱼丸慢火煮熟，用精盐、胡椒粉调味即成。



清炖鲫鱼汤

原料

玉兰片 2 片，鲫鱼 1000 克。

调料

葱、姜、盐、香菜、胡椒粉、黄酒、醋、味精、熟猪油、香油各适量。

做法

1. 先将鲫鱼洗净，入沸水锅中焯一下，再在鱼身一侧划数刀。
2. 将锅用旺火烧热，下熟猪油，待油热后，放入胡椒粉、葱花、姜

末，烹入清汤、黄酒、精盐、味精。

3. 锅中放入鲫鱼，在鱼身淋少许白酒，烧沸，烧上白醋，加入玉兰片，再改用文火炖 30 分钟。

4. 最后撒上葱丝、香菜，淋入香油，调味即成。

功效

此汤滋阴润燥，益气补血。



丹参龙眼猪心汤

原料

猪心 1 个，丹参 15 克，远志 10 克，龙眼肉 30 克，山楂 20 克，姜丝少许。

调料

红糖适量、清水 12 杯。

做法

1. 将猪心切半，再切一字刀，锅内加水烧开，放入猪心氽烫去血污，捞出备用。
2. 其他原料洗净待用。

3. 另起煲置火上，加入清水 12 杯，姜丝旺火烧滚，然后放入备好的猪心、丹参、远志、龙眼肉、山楂煮沸，再改用中火继续煲 2 小时左右，加红糖搅匀调味即可。

功效

此汤健脾安神，养心补血。



枸杞鸽蛋汤

原料

鸽蛋 3 个，龙眼肉 15 克，枸杞子 15 克，五味子 10 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将鸽蛋去皮，打开，洗净，盛碗备用。
2. 枸杞子和五味子分别用清水浸软，沥水备用。

3. 将龙眼肉洗净，待用。

4. 将鸽蛋打开放炖盅里，加龙眼肉、枸杞子、五味子和清水适量，用文火隔水慢炖 1 小时，用冰糖调味即成。

功效

此汤具有滋阴降火，益气补血，补心安神的功效。



红萝卜马铃薯猪骨汤

原料

猪骨 100 克, 红萝卜 1 个 (约 80 克), 马铃薯 1 个 (约 80 克)。

调料

精盐适量, 姜、葱各适量。

做法

1. 猪骨洗净, 斩件; 入沸水氽汤捞出待用。
2. 将红萝卜、马铃薯均去皮, 洗净, 切件; 备用。

3. 将姜、葱用清水冲洗干净, 分别切片、切段; 备用。

4. 把全部用料放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 1~2 小时, 用精盐调味即可。

功效

此汤可以养胃滋阴, 益气和中, 健脾养心。



红萝卜荸荠汤

原料

红萝卜 200 克, 荸荠 200 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将红萝卜刮去皮, 用清水冲洗干净, 切角形; 待用。
2. 荸荠刮去皮, 洗净; 待用。
3. 将荸荠与红萝卜一齐放入沙煲里, 加清水适量, 用文火煲 3 小时,

可用冰糖调味食用。

功效

荸荠又叫马蹄, 味甘, 性寒。有清热生津, 化痰消积, 明目的功效。适用于热病烦渴, 咽喉肿痛, 口腔炎, 湿热黄疸等病症。

提示

但脾胃虚寒及血虚者不宜食用。



花旗参瘦肉汤

原料

猪瘦肉 500 克, 花旗参 (西洋参) 25 克。

调料

生姜 1 块, 精盐适量。

做法

1. 将花旗参用温水浸泡软, 然后切片; 待用。
2. 猪瘦肉洗净, 切厚块; 起锅烧沸清水, 将猪肉入沸水中氽烫一

下, 捞出待用。

3. 将花旗参、瘦肉、生姜同放沙煲里, 加入泡花旗参的水及清水适量, 先用武火煮沸后, 再用文火慢煲 2 小时 (煲汤时切忌揭盖), 用精盐调味即成。

功效

此汤补益五脏, 补心安神。



红枣桂圆山药汤

原 料

红枣 50 克，山药 300 克，桂圆干 30 克。

调 料

冰糖 1 大匙，清水 8 杯。

做 法

1. 将山药去皮，洗净，切丁，放入柠檬水中浸泡待用。
2. 将红枣、桂圆干洗净，待用。
3. 锅中加清水煮沸，下入山药、

桂圆干、大枣煮至熟软后，加入冰糖融化即可。

功 效

淮山又名山药，山药性味甘、平，有健脾、补肺、固精、益精的功效。山药善补脾肺，且能益精填精，是可以经常用的培补脾胃的清补之品。此汤养血安神，益五脏。



首乌鸡汤

原 料

鸡项半只，何首乌 30 克，淮山 9 克，乌豆 120 克。

调 料

生姜 2 片，精盐适量。

做 法

1. 将鸡项（鸡脖子）斩成寸段，洗净备用。
2. 将淮山、乌豆用清水津软，洗净，待用。

3. 将何首乌洗净，生姜洗净备用。

4. 将所有用料一起放入煲内，用 6 碗清水慢火煲煮约 4 小时，用精盐调味即可。

功 效

此汤具有温中益气、补虚、强筋骨、活血、安神之功效。



枣杞鸡汤

原 料

红枣 10 粒，杞子 30 克，子鸡 500 克（1 只）。

调 料

料酒 1 大匙，精盐适量，生姜 1 块。

做 法

1. 将子鸡用热水去毛，内脏洗净，待用。
2. 将红枣（去核）洗净，杞子用清水浸软，生姜洗净，去皮，切丝，

备用。

3. 子鸡与枣、杞子姜丝滚沸后，下入料酒，小火炖 1 小时，炖至鸡烂熟，加入少许精盐调味即可。

功 效

此汤具有益气补血，滋阴润肺，安神醒脑的功效。



花生鱼头汤

原料

大鱼头1个，花生肉100克，竹枝1条，红枣10粒。

调料

生姜2片，精盐适量，料酒1大匙，胡椒粉少许。

做法

1. 花生肉洗净，清水浸半小时；竹枝洗净浸软，切小段；红枣（去核）、生姜洗净。

2. 鱼头洗净，斩开两边，下油起锅烹入料酒略煎，捞出备用。

3. 将花生肉、红枣放入沙煲里，加清水适量，文火慢煲1小时，放入鱼头、竹枝、生姜再煲1小时，用精盐、胡椒粉调味即可。



参归乌鸡汤

原料

当归30克，人参10克，枸杞子30克，乌骨鸡500克，橘皮10克。

调料

精盐适量。

做法

1. 将乌鸡宰杀，去毛，洗净，去内脏及头足。

2. 乌鸡入沸水锅中氽烫除去血污，捞出沥水，待用。

3. 当归、人参分别洗净切片，枸杞子、橘皮洗净，用干净纱布包裹，装进鸡腹中。

4. 将装好的鸡放入炖盅内，加入适量清水，先用武火煮滚，再用文火蒸炖2~3小时，用精盐调味即可。

功效

此汤补虚损，益五脏，滋阴养血。



枸杞鸡肝汤

原料

鸡肝4个，枸杞子30粒，鸡骨头100克，生姜3片，枸杞嫩叶1束。

调料

精盐，胡椒粉各适量，料酒1大匙。

做法

1. 将枸杞嫩叶摘下洗净，枝亦洗净另放。

2. 鸡骨头洗净后压碎或切块，与枸杞枝一起熬煮成浓汤。

3. 将生姜3片用榨汁机榨成姜汁备用。

4. 鸡肝洗净切1厘米大小的块，先用热水烫过，清水冲洗，再加少量生姜汁浸润一下。

5. 浓汤中加枸杞子，中火煮半小时后，加入鸡肝、枸杞叶，以及适量盐、料酒，煮沸后加入胡椒粉调味即可。



参归鲳鱼汤

原 料

鲳鱼 500 克, 党参 50 克, 当归 50 克。

调 料

生姜 3 片, 色拉油 2 大匙, 料酒 1 小匙, 精盐适量。

做 法

1. 将鲳鱼剖开, 去鳞、腮及内脏, 用清水冲洗干净。
2. 下油起锅, 爆香姜片, 放入鲳鱼煎至两面微黄; 铲起备用。

3. 党参、当归洗净; 备用。

4. 将党参、当归放入沙煲里, 加清水适量, 先用文火煲 1 小时, 再放入鲳鱼煲半小时, 调味即可。

功 效

鲳鱼性平, 味甘; 适宜体质虚弱, 脾胃气虚, 营养不良之人食用。



莲参圆肉猪心汤

原 料

猪心 1 个, 莲子 60 克, 太子参 30 克, 圆肉 15 克。

调 料

生姜 1 块, 料酒 1 大匙, 精盐适量, 香油少许。

做 法

1. 猪心 (去肥油)、莲子 (去心)、太子参、圆肉洗净。
2. 将猪心用沸水氽烫一下, 加料

酒去腥味; 捞出备用。

3. 生姜洗净, 去皮, 切片; 待用。

4. 将全部用料一齐放入沙煲里, 加清水适量, 先用武火煮沸后, 改用文火煲 2 小时 (或以莲子煲绵为度), 用精盐、香油调味即成。

功 效

此汤滋补身心, 补心安神。



天麻煨鸡汤

原 料

天麻片 30 克, 老母鸡 1 只。

调 料

精盐适量, 清水 12 杯。

做 法

1. 将老母鸡宰杀后, 除去毛, 内脏, 肠杂; 用温水冲洗干净, 待用。
2. 将天麻片摘洗干净, 放入鸡腹中。
3. 把整鸡放入沙锅, 加清水淹过

鸡背 2 厘米深, 用文火煨到鸡身熟烂, 用精盐调味即可, 分数次饮汤食用, 可每周煨制饮食 1 次, 连续食用 3 ~ 4 周。

功 效

此汤补血益肾, 通络健脑, 补心安神。



淮山杞子炖田鸡

原料

田鸡 2~3 个，淮山 12 克，杞子 10 克。

调料

生姜 1 块，料酒 1 大匙，精盐适量，胡椒粉少许。

做法

1. 田鸡去皮，肠脏、头爪，洗净斩件，待用。
2. 将田鸡入沸水中氽烫去其血污，

捞出沥水，待用。

3. 淮山洗净，清水浸半小时，杞子、生姜洗净去皮，切片待用。

4. 把全部用料放入炖盅内，加开水及料酒适量，炖盅加盖，隔开水文火炖 2 小时，用精盐、胡椒粉调味即可。



乌豆圆肉大枣汤

原料

乌豆 50 克，圆肉 15 克，大枣 50 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将乌豆用清水浸软，洗净，待用。
2. 圆肉、大枣（去核）洗净。
3. 将用料全部放入沙煲里，加清水适量，用文火慢煲 3 小时，用冰糖调味即可。

功效

圆肉含有大量的葡萄糖、维生素，有补气、补血、益脾、安神的作用。乌豆则具有补阴利水、祛风活血、解肿消毒的作用。大枣则是补气血、益气的滋补佳品。此汤具有益气补血、健脾安神之功效。



莲子珧柱瘦肉汤

原料

猪瘦肉 60 克，江珧柱 10 克，莲子 20 克。

调料

精盐适量，胡椒粉少许，味精 1/2 小匙，葱、姜各少许。

做法

1. 将猪瘦肉洗净，切件，入沸水中氽烫捞出备用。
2. 江珧柱洗净，浸软撕碎，莲子

去心，洗净，清水浸泡半小时。

3. 将葱、姜分别洗净，切成末。

4. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，加葱、姜末用文火慢煲 2 小时，用精盐、胡椒粉调味即可。

功效

江珧柱味甘、平，具有调中下气、止渴、利五脏、滋阴降火的功能。



番茄鱼丸汤

原料

鱼胶或鱼肉 80 克，番茄 100 克。

调料

葱 1 根，料酒 1 大匙，精盐适量，鸡精 1/2 小匙，蛋清液 1 个。

做法

1. 将蕃茄洗净，切件；葱除去须，切成葱花。
2. 鱼胶或鱼肉用搅肉机打成泥状放入容器内，加入蛋清液，精盐，

鸡精，葱花搅至上劲，用手挤出约 8 克重的丸子，待用。

3. 煮沸适量清水，放番茄煮沸，放鱼丸煮熟，放葱花煮沸，用精盐调味即可。

功效

此汤健脑益智，益气生津，清热解毒，安神。



油茶鸽蛋汤

原料

鸽蛋 5 个，龙眼肉 15 克，油茶面 30 克，青菜叶少许，圣女果 2 个，葱花少许。

调料

砂糖少许。

做法

1. 青菜叶用清水洗净，切碎，待用。
2. 圣女果洗净去蒂切瓣备用。
3. 锅入花生油 2 大匙烧热，葱花

炒香，加入蔬菜高汤 8 杯烧沸，油茶面下锅中搅匀，加鸽蛋，龙眼肉续煮片刻，下入青菜叶，圣女果及调料调至入味即可。

功效

此汤补益心脾，养血安神，滋阴润燥。



清补凉鸡脚排骨汤

原料

清补凉 1 包，鸡脚 12 只，排骨 450 克。

调料

精盐适量。

做法

1. 将鸡脚放滚水中煮 5 分钟，捞起洗净，捞起，剪去爪甲。
2. 排骨洗净，斩件，待用。
3. 将用料一齐放入沙煲里，加开

水适量，用文火煲 3 小时，用精盐调味即可。

功效

猪排骨中含有大量的钙、磷，对小儿的骨骼发育十分有益。如煮汤给婴儿喝可预防佝偻病，给产妇可提高其食欲，增加营养，还能起到催乳的作用。



莼菜鸽蛋汤

原 料

莼菜1瓶，鸽蛋8个，虾仁30克，小番茄100克，洋葱1个。

调 料

精盐适量，味精1/2小匙，葱油少许。

做 法

1. 瓶装莼菜倒去浸液，清水洗净。
2. 将小番茄洗净，去蒂，切半；待用。洋葱去皮，切圈备用。

3. 鸽蛋加适量清水煮熟，剥壳待用。锅中加少许色拉油烧热，下入洋葱圈轻炒片刻，倒入6杯蔬菜高汤煮沸，放入所有原料，精盐、味精煮5分钟，淋葱油，出锅即可。

功 效

此汤补血润肺、滋阴润燥、养心安神。



大豆芽菜鱼尾汤

原 料

大豆芽菜600克，鲩鱼（草鱼）尾380克。

调 料

料酒2大匙，生姜1块，精盐适量，色拉油2小匙。

做 法

1. 将大豆芽菜去根，洗净，滴干水，放入热锅中（不用油）炒软，铲起待用。

2. 将生姜去皮洗净，切片，待用。
3. 鲩鱼尾去鳞洗净，放入少许精盐腌15分钟，下油起锅，放鱼尾及姜片，煎至鱼尾两面微黄。
4. 将用料一齐放入沙煲内，加入开水适量，先用猛火煮沸后，改用文火慢煲半小时，烹入料酒，精盐适量调味即可。



百合大枣乌龟汤

原 料

乌龟1只（约250克），百合30克，红枣10粒，葱、姜适量。

调 料

料酒1大匙，精盐适量，冰糖少许。

做 法

1. 将龟剖开洗净，去头、爪、内脏，用开水烫2分钟刮去外皮，肉切成小块。

2. 锅入适量清水，加料酒、葱、

姜烧滚，将龟肉投入锅中烫透去腥，捞出待用。

3. 姜拍松切片，葱切段；百合、红枣用温水洗净。

4. 龟肉连同其他原料，葱姜一起放入锅内，加适量清水，以文火熬煮2小时，至龟肉烂熟，加精盐、冰糖调味即可。



鱼头豆腐汤

原料

鲢鱼头1个，豆腐6块。

调料

姜丝少许，料酒1大匙，精盐适量。

做法

1. 首先将鱼头沿脊椎骨平刀剖开，然后去腮、鳞，洗净。
2. 在鱼头近头脊肉处剖一字刀。
3. 将鱼头放入容器内，加料酒姜丝抹匀，码味备用。

4. 放入油锅中将鱼头煎黄取出，其他原料择净洗干净待用。

5. 煲内加清水煲滚，将所原料下入煲内大火烧沸，转至小火慢煲1小时，下入精盐调味即可。

功效

此汤通窍活血、降压祛风、益智健脑。



花生大蒜排骨汤

原料

排骨1条(约80克)，花生米20克。

调料

蒜头15克，精盐适量。

做法

1. 排骨洗净，斩件，待用。
2. 起锅烧沸适量清水，将排骨肉入沸水中氽烫，捞出沥水待用。
3. 花生米、蒜头去衣洗净。
4. 把全部用料放入锅内，加清水

适量，武火煮沸后，文火炖2~3小时，用精盐调味即可。

功效

花生又名长生果、南京豆等，含油量较高，含蛋白质也很丰富，并且极易被人体消化吸收。花生还可以降低胆固醇，防止皮肤老化，增强记忆力。



杞龟汤

原料

乌龟1只，枸杞子50粒，高丽参9克，葱、姜适量。

调料

香油，精盐各适量，料酒少许。

做法

1. 将龟剖开洗净，去头、爪、内脏，用开水烫2分钟刮去外皮，肉切成小块。
2. 锅入适量清水，加料酒、葱、

姜烧滚，将龟肉投入锅中烫透去腥，捞出待用。

3. 姜拍松切片，葱切段；枸杞子、高丽参用温水洗净。

4. 龟肉连同其他原料、葱姜一起放入锅内，加适量清水，以文火熬煮2小时，至龟肉烂熟，加精盐、香油调味。



猪蹄筋黄豆汤

原 料

猪蹄筋 180 克，黄豆 250 克，香菜 适量。

调 料

料酒适量，精盐适量，味精 1/2 小匙，生姜 2 片。

做 法

1. 将黄豆用清水浸泡约 3 小时捞出待用。
2. 猪蹄筋洗净，放入高压锅中加

适量清水压熟捞出切块。

3. 将所有用料一齐放入炖锅内，加料酒、生姜炖至黄豆烂熟，用精盐、味精调味即可。

功 效

此汤润肺和胃、强壮筋骨，益身健体。



芹菜红枣汤

原 料

芹菜 200 ~ 400 克，红枣 50 ~ 100 克。

调 料

冰糖适量。

做 法

1. 将芹菜洗净，摘去老叶，切碎。
2. 将红枣除去其核，洗净待用。
3. 将切碎的芹菜和红枣一起放入沙锅，加水 4 碗，煮至 2 碗，用冰

糖适量调味饮用即可。

功 效

干红枣性味甘，温，药用均为干红枣，可补脾和胃，益气生津，调营卫解药毒，治胃虚食少，脾弱便溏，气血津液不足，心悸怔忡，女人脏燥等。



淮山扁豆猪展汤

原 料

猪展肉 60 克，淮山 12 克，扁豆 12 克。

调 料

精盐适量，胡椒粉少许，味精 1/2 小匙，葱、姜各少许。

做 法

1. 猪展肉洗净，切块，入沸水中余烫，捞出备用。
2. 淮山、扁豆洗净，清水浸半小时。

3. 将葱、姜分别洗净，切成末。

4. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，加葱、姜末用文火慢煲 2 小时，用精盐、胡椒粉调味即可。

功 效

淮山具有补中益气、长肌肉、益肺固精、滋养强壮的作用。



猪肝肚领汤

原料

猪肝 300 克，猪肚领 200 克，四季豆 80 克，胡萝卜 1 根，发好的笋干 30 克，洋葱末少许。

调料

精盐适量，黑胡椒粉适量，淡奶 2 大匙，料酒 1 大匙，香油、醋各少许。

做法

1. 猪肝洗净切块，猪肚领用少许盐、醋搓洗干净，去除油脂切块。
2. 猪肝、肚领放入沸水焯透捞出。

3. 四季豆切段，胡萝卜切厚片，笋干切段备用。

4. 锅中加 2 大匙色拉油烧热，下入洋葱末炒软，下入所有原料炒至断生，烹入料酒，倒入 8 杯清水，加淡奶搅匀煮沸，转小火，加精盐煮 30 分钟，放入黑胡椒、香油调味即可。

功效

此汤补中益气，补肝益目，止渴消积。



参芪肉丸萝卜汤

原料

牛肉丸子 400 克，白萝卜 200 克，萝卜缨 30 克，黄芪 30 克，人参 1 棵，姜片少许，橘皮丝少许。

调料

精盐适量，清水 12 杯。

做法

1. 将白萝卜洗净，去皮，切厚片；萝卜缨洗净，待用。
2. 其他原料洗净待用。

3. 煲内加清水煲滚，下入所有原料大火煮 15 分钟，再调小火煲 40 分钟，加入精盐调味即可。

功效

牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿、除湿气、理虚弱、化痰熄风的功能。此汤益气补血，养心安神，强身健体。



返老还童汤

原料

田鸡腿肉 60 克，猪腰 1 对，鱼鳔胶 12 克，枸杞子 15 克。

调料

葱段、姜片各少许，香油 1 小匙，精盐适量，料酒 1 大匙，胡椒粉少许。

做法

1. 将田鸡腿洗净，起肉去骨。
2. 猪腰洗净剖开去筋膜，清水浸

去血水；切花刀，下入沸水中氽烫备用。

3. 鱼鳔胶和枸杞子洗净，待用。

4. 把以上用料一起放进煲内，加清水 5 碗，加料酒大火煲滚，小火煮约 2 小时，加香油、精盐、胡椒粉调味即可。

功效

此汤滋养肝肾，活血通络。



百合冰糖蛋花汤

原 料

鸡蛋 1~2 个, 百合 30 克。

调 料

冰糖 50 克。

做 法

1. 将百合用清水冲洗干净, 捞出, 沥干水分, 待用。
2. 将鸡蛋洗净, 打碎外壳, 用碗盛放, 搅匀待用。
3. 将好的百合放入净煲中煮煲至

熟烂后放入冰糖, 把搅好的鸡液调入煲内, 调匀即可。

功 效

百合有清热解毒、润肺止咳、清心安神、补中益气、止血通便的作用。可以提高免疫力, 升高白细胞、抗癌美容、治疗烧烫伤等。



香芒黄花汤

原 料

熟芒果 2 个, 瘦肉 200 克, 鸡蛋 2 个。

调 料

精盐适量, 生姜数片, 胡椒粉少许, 味精 1/2 小匙。

做 法

1. 将已熟的芒果去皮, 去核, 直切条状, 洗净待用。
2. 瘦肉切片, 入沸水锅中焯烫, 捞出待用。

3. 将鸡蛋打开, 用碗搅匀加少许胡椒粉。

4. 将瘦肉、芒果条、姜片加适量清水同煲, 水将开时下入鸡蛋液, 搅匀; 用精盐、味精调味即成。

功 效

芒果具有清理肠胃、抗癌、美化肌肤、防止便秘、杀菌的作用。



枸杞叶猪肝汤

原 料

猪肝 120 克, 枸杞叶 9 克, 蜜枣 6 枚。

调 料

精盐适量, 香油少许, 豆粉适量, 生姜 1 块, 清水 12 杯。

做 法

1. 将猪肝洗净后切片, 锅内加水烧开, 放猪肝氽烫去血污, 捞出, 用豆粉调匀。
2. 将枸杞叶、蜜枣洗净, 生姜洗净,

去皮, 切丝, 待用。

3. 另起煲置火上, 加入清水 12 杯, 姜丝, 旺火烧滚, 然后放入全部原料煮沸, 再改用中火继续煲 2 小时左右, 加精盐、香油调味即可。

功 效

此汤健脾安神、养心补血。



银花山楂汤

原料

银花 30 克，山楂 10 克。

调料

蜂蜜 20 克。

做法

1. 将山楂去核，洗净；银花用清水冲洗干净，待用。
2. 再把银花，山楂放入沙锅内，加水 4 碗煎至 2 碗。
3. 去渣取汁加入蜂蜜拌匀，调味。

食用即可。

功效

山楂又名红果、山里红等，因老年人常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持胃和血中钙的恒定，预防粥样动脉硬化，使人延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。山楂还具有改善心脏活动，软化血管和利尿、镇静的作用。



甘麦大枣汤

原料

浮小麦 30 克，大枣 10 枚，炙甘草 6 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将浮小麦、大枣、炙甘草分别用清水洗净；大枣（去核）待用。
2. 将全部用料放入锅内，加清水适量煎煮加入冰糖即成。

功效

浮小麦性味甘、凉，归心经，有益气、止汗、除热的功效。炙甘草为甘草的炮制加工品，质稍黏，具焦香气，味甜，性味与归经同甘草，具有补脾和胃，益气复脉，脾胃虚弱，倦怠乏力，心动悸，脉结代。



泥鳅汤

原料

泥鳅 90 ~ 120 克。

调料

精盐，色拉油各适量。

做法

1. 用热水洗去泥鳅粘液，剖腹去肠脏，洗净待用。
2. 锅中入适量色拉油，用油将泥鳅煎至金黄色，加水一碗水，用慢火煮汤至半碗，用精盐调味即可。

功效

泥鳅鱼营养价值高，有“水中人参”之称。泥鳅性平，味甘，具有滋补脾胃，暖中益气，解毒消炎，利小便之功效。可用于治疗乏力、烦渴、阳痿、痔疮、营养不良性水肿、慢性肝炎等症。



猪心当归汤

原料

猪心 300 克, 当归 6 克, 黑豆 12 克, 香菇 6 个。

调料

料酒 1 大匙, 精盐适量, 葱 1 根, 生姜 1 块, 大蒜数瓣。

做法

1. 将猪心切成 2 块, 洗净后用热水烫过。
2. 将葱洗净切两段, 姜去皮, 洗

净切片, 大蒜瓣剥皮待用。

3. 猪心用 6 碗水煮, 去除泡沫和浮油, 放半根葱和少许姜及大蒜。
4. 放浸好的黑豆, 以文火煮 1 小时, 另将当归用 2 碗水煮成 1 碗, 放入猪心汤内, 再放入浸好, 去蒂的香菇, 加入料酒适量, 用中火煮半小时便可。



人参莲肉汤

原料

人参 10 克, 莲子 20 枚。

调料

冰糖 30 克。

做法

1. 将人参洗净, 莲子洗净 (去心), 放入碗内, 加清水适量发泡, 再放入冰糖。
2. 将碗置蒸锅中, 隔水蒸炖 1 小时即成。喝汤, 吃莲子肉。

功效

人参大补元气, 复脉固脱, 补脾益肾, 生津, 安神。用于体虚欲脱, 肢冷脉微, 脾虚食少, 肺虚咳喘, 津伤口渴, 内热消渴, 久病虚羸, 惊悸失眠, 阳痿宫冷, 心力衰竭。



葱白大蒜汤

原料

葱白 500 克, 大蒜 250 克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 葱白洗净, 大蒜去皮, 待用。
2. 葱白切段, 大蒜砸碎, 两者置入锅中, 加水 2000 克煮沸 15 分钟即可。可供家里多人饮用, 每人每次饮 1 茶杯, 食用时加冰糖调味。

功效

大蒜是风味独特的食品和调味品, 还具有杀菌、抗病功能。大蒜原产于亚洲西部, 李时珍在《本草纲目》中记载了大蒜有解散痛肿, 消毒气, 除风破寒, 健脾治泄的功用。同时食用大蒜还能开胃, 助消化。



葱枣汤

原料

红枣 20 粒。

调料

葱白 7 根。

做法

1. 将红枣洗净去核，用水泡发；葱白（连须）洗净备用。
2. 将红枣放入锅内，加水适量，用武火烧沸约 20 分钟后加入葱白，用冰糖调味即成。

功效

葱白，味辛，性温，无毒，入肺、胃、肝三经，善发汗，通骨节，逐肝邪，明眼目，治喉痹，愈金疮，安胎气，理伤寒头痛，杀鱼肉毒，通大小肠，连须煎可治蛇伤、蚯蚓伤，和盐即解。



乌梅红枣汤

原料

乌梅 7 枚，蚕茧壳 1 个，红枣 5 粒。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将乌梅、蚕茧壳，分别用清水洗净；红枣除去其核，洗净待用。
2. 将乌梅、蚕茧壳、红枣全部放入锅内，加清水煎煮，用冰糖调味即可。

功效

乌梅可心敛生津，安蛔驱虫；涩肠止泻，适用于夏季痧气，虚热烦渴，肺虚久咳。

提示

乌梅水煎液有抗菌作用，可以抗过敏。乌梅不宜多食，多食伤筋骨，蚀脾胃，损牙齿。



乌豆腐竹汤

原料

乌豆 50 克，腐竹（豆腐皮）50 克。

调料

黄豆酱、绍酒各 1 大匙，白糖 1 小匙，精盐、胡椒粉各少许。

做法

1. 乌豆、豆腐皮用清水浸泡片刻洗净；豆腐皮切段。
2. 乌豆、豆腐皮一齐放入沙煲里，加水适量，加入黄豆酱、绍酒，白

糖，先用武火煮沸，再改用文火煲 2 小时，用精盐、胡椒粉调味即可。

功效

乌豆又叫黑豆，其味甜，功能补阴利水，祛风活血，解肿消毒。

提示

乌豆性平无毒，其效力较弱，须长久服用，方可奏效。



人参枣仁汤

原料

人参5克(或党参30克)、茯神15克、酸枣仁10克。

调料

砂糖30克。

做法

1. 将人参、茯神、酸枣仁分别用清水洗净，待用。
2. 洗净沙煲，注入适量清水将人参、茯神、酸枣仁全部放入猛火煮

沸，再用慢火煲煮；饮用时调入砂糖，可以代茶服用。

功效

干酸枣性味酸、平，无毒，可治心腹寒热、邪结气聚。久服可安五脏，轻身延年。特别是酸枣仁可养肝宁心，安神，敛汗，治虚烦不眠、惊悸等。



木耳汤

原料

白木耳100克、鹿角胶75克。

调料

冰糖15克。

做法

1. 将白木耳用温水发泡，除去杂质，洗净，待用。
2. 将发泡好的白木耳放入沙锅内，加清水适量，用温水煎熬。
3. 待木耳熟透后，加入鹿角胶和

冰糖，使之熔化，和匀，熬透即成。

功效

鹿角胶为鹿角加水煎熬浓缩而成的固体胶，呈黄棕色，上部有黄白色泡沫层，质脆，易碎，其性温，味微甜，有补肾阳、生精血的作用。



蚝汁滚鱼汤

原料

鱼肉200克、蘑菇50克、蕨菜30克、油菜30克、胡萝卜20克。

调料

精盐适量、蚝汁1大匙、汤王1小匙、干淀粉适量。

做法

1. 鱼肉洗净，拍干淀粉入热油中炸至金黄，取出待用。
2. 将麻蘑、蕨菜、油菜分别择洗

干净，胡萝卜切车轮圈备用。

3. 取一深锅，加入8杯高汤，下入调料煮沸，下入鱼肉，中火煮30分钟，再下入其他原料，再用慢火煮5分钟离火即可。

功效

此汤具有养血安神、益五脏的功效。



茶树菇猪心汤

原料

猪心1个,干茶树菇80克,小番茄6粒,油菜100克,葱花、姜片各少许。

调料

精盐适量,酱油1大匙,味精1/2小匙,大蒜油1小匙,料酒2大匙。

做法

1. 猪心切开去除里面血块洗净切片。
2. 干茶树菇用冷水泡至涨发,剪去菇蒂,再用流水冲洗几遍,去除茶

树菇的酸涩味,取出切段。

3. 小番茄洗净切半,油菜择净备用。
4. 锅中加2大匙色拉油烧热,下入葱花、姜片炆锅,倒入猪心翻炒,烹入料酒,加酱油炒至上色,倒入8杯高汤,下入茶树菇,精盐煮沸,再放入小番茄、油菜续煮5分钟,加味精调味,淋大蒜油即可。

功效

护胃抗癌,补心养血,安神定惊。



苦瓜番茄汤

原料

苦瓜1根,番茄2个,土豆1个,胡萝卜1/2根,洋葱片少许。

调料

精盐适量,鸡精1/2小匙。

做法

1. 苦瓜洗净,剖开去子,切片。
2. 番茄洗净切块。
3. 土豆去皮,切块,胡萝卜洗净,去皮,切片待用。

4. 锅置火上,放入2大匙色拉油烧热,下洋葱片,土豆炒至断生后,下入番茄炒软,倒入适量清水煮沸,下入苦瓜、精盐、鸡精煮至入味,离火即可。

功效

此汤凉血平肝,清心明目,益气提神。



黄花菜萝卜薏米汤

原料

黄花菜80克,白萝卜100克,胡萝卜1/2根,薏米30克,柠檬1/2个。

调料

精盐适量,味精1/2小匙。

做法

1. 将胡萝卜洗净,去皮,切丝。
2. 将白萝卜去皮,切丝,柠檬切块,待用。

3. 黄花菜洗净,入沸水氽烫捞出,用清水泡凉,沥净水分。

4. 薏米预先用清水浸透,放入汤锅中加适量清水煮熟,再入柠檬煮沸,下入其他原料,加精盐煮20分钟,下入味精调至入味即可。

功效

此汤清热利湿,明目安神,下气消食。



罗汉果翅根鸡蛋汤

原料

鸡翅 300 克, 鸡蛋 2 个, 黄豆 30 克, 胡萝卜 30 克, 罗汉果 1 个, 陈皮 5 克, 生姜、香菜各少许。

调料

精盐适量, 清水 12 杯。

做法

1. 鸡翅洗净, 放入沸水氽去多余油脂; 将黄豆泡发, 胡萝卜去皮切厚片; 备用。

2. 锅中加适量清水, 放入鸡蛋煮熟, 剥皮备用; 将罗汉果洗净打破, 陈皮浸透刮去瓢洗净待用。

3. 将清水滚沸, 放入所有原料煮沸, 再调至小火煲 2 小时, 加精盐调味, 食用时撒香菜即可。

功效

此汤清热润肺, 益气添髓, 镇心安神。



银鱼茼蒿汤

原料

茼蒿 200 克, 银鱼 300 克, 虾仁 50 克, 香菇 50 克, 胡萝卜丝少许。

调料

精盐适量, 香油适量。

做法

1. 将茼蒿洗净, 摘去老叶; 切段。
2. 银鱼洗净, 沥水待用。
3. 香菇去蒂, 洗净待用。
4. 锅中加鸡汤 8 杯烧沸, 放入香菇,

胡萝卜丝, 精盐煮至香菇熟软后, 再下入银鱼, 虾仁, 茼蒿煮至入味, 滴入少许香油即可。

功效

银鱼肉质洁白, 细腻, 鲜嫩, 无刺, 无腥而味美, 高蛋白, 低脂肪, 富含钙, 磷。银鱼性平味甘, 可清血养心, 降压润肺, 滋阴补肾。



绍菜粉丝汤

原料

光鸡半只, 绍菜 500 克, 粉丝 200 克。

调料

姜 2 片, 料酒 1 大匙, 精盐适量。

做法

1. 将光鸡半只, 去头斩块; 洗净待用。
2. 将鸡块在沸水中焯透, 捞出备用; 绍菜、粉丝、姜分别洗净, 待用。
3. 绍菜切粗块, 与姜等齐入煲内

加料酒煮沸, 再用慢火煲煮 1 小时, 将好时加粉丝, 精盐调味即可。

功效

绍菜, 又名黄牙白, 在本草书上称作“菘”, 就是一般人通称的“山东白菜”, 具有消食下气, 补益肠胃的作用。绍菜做汤可与绿豆芽, 蕃茄, 椰菜等同煲能帮助退热。



告诉您各种食材

的营养价值及功效

The background of the cover is a warm, orange-toned photograph of a kitchen scene. In the foreground, a large metal pot is filled with a clear soup, containing several pieces of white radish and green leafy vegetables. To the left of the pot, a small metal bowl sits on a wooden surface. In the background, more vegetables, including what appear to be mushrooms and carrots, are visible. The overall atmosphere is cozy and homey.

食材营养 小常识

谷类、坚果及种子类

玉米(鲜)

玉米在世界上被称为“黄金作物”，这是因为玉米中含有大量的营养保健物质，不仅含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素，还含有多种维生素。此外，玉米中含有较高的纤维素，比精米，精面高4~10倍，纤维素可加速肠部蠕动，可排除大肠癌的因素，长期食用可健脑、降脂、降压，对促进血液循环有很好的作用。



薏米(薏苡仁)

薏米具有健脾、补肺、清热、利湿的作用，而且特别容易消化吸收，是很好的食疗食物，适合脾胃虚弱者食用，甚至是天然的美容食品。

薏米是非常有营养的食物，其中蛋白质的含量比米、面高出很多，还含有人体必需的8种氨基酸。因此，多吃薏米可以及时补充夏季高温下的体力消耗，起到增强免疫力的作用。

山核桃(熟)

核桃又名胡桃，它与扁桃、腰果、榛子

一起，并列称为“世界四大干果”。在国外，核桃被称为“大力士食品”、“营养丰富的坚果”、“益智果”等；而在国内，它更是享有盛名，如被称为“万岁子”、“长寿果”等，其丰富的营养价值和卓著的健脑功效已经为越来越多的人所推崇。

核桃只能食仁，核桃仁营养丰富。据测定，1千克核桃仁的营养价值相当于5千克鸡蛋和9千克牛奶的营养价值。

白果(干)(银杏)

白果是银杏的俗称，营养丰富，药食俱佳，经常食用可预防老年痴呆、哮喘痰咳、遗精、带下、尿频等疾病，尤其对心脑血管疾病有特殊疗效。生白果含有氰化物的成分，有毒，所以不能生吃。熟食白果，则大有补益。白果的功效很多，对各种虚证都有补益作用。对肺病久咳、气喘乏力者，有补肺定喘的作用。对体虚、白带多的女子，有补虚止带的作用。对年老力衰、小便清长、夜间尿多者，有补肾缩尿的作用。对内脏下垂、子宫脱坠者，多吃白果也有一定益处。

栗子(板栗)

栗子中不仅含有大量的淀粉，而且含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、钾等微量元素、脂肪酸和胡萝卜素等多种营养素。同时，栗子亦有较高的药用价值。中医认为，栗子味甘性温，入脾、胃、肾三经，能养胃健脾、壮腰补肾、活血止血，适用脾胃虚寒引起的慢性腹泻，肾虚所致的腰酸膝软、腰肢不遂、小便频数、折伤肿痛等症。

松子(熟)

松子为松科植物红松的种子,因营养丰富,风味独特而深受消费者的欢迎。松子中含蛋白质、脂肪、粗纤维等营养素,有良好的食疗作用。

松子所含的脂肪多是人体所必需的亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸,具有软化血管,降低血脂,预防心血管疾病以及通便润肠的作用。松子所含矿物质如钙、铁、磷等,能给机体组织提供丰富的营养成分,强壮筋骨,消除疲劳。



杏仁

杏仁的饱和脂肪很低,并能提供人体所需的维生素E、钾、镁、钙和磷。杏仁是最佳的蛋白质食物源之一,也是最好的维生素E和膳食纤维食物源。吃杏仁可以显著增加血浆和红细胞中维生素E的含量,同时降低胆固醇的含量。杏仁还是单不饱和脂肪酸的来源,对心脏健康有利。

榛子(熟)

榛子含油脂量很大,有利于脂溶性维生素在人体内的吸收,对体弱、病后虚羸、易饥饿的人都有很好的补养作用。榛子营养丰富,果仁中含有蛋白质、脂肪、糖类及胡

萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素E,而且人体所需的8种氨基酸在榛子中样样俱全,榛子中钙、磷、铁含量也高于其他坚果。常食对心脏病、癌症、血管病有预防和治疗作用,还可明目健脑。

中医认为,榛子有补脾胃、益气力、明目健行的功效,并对消渴、盗汗、夜尿多等肺肾不足之症颇有益处。

腰果(熟)

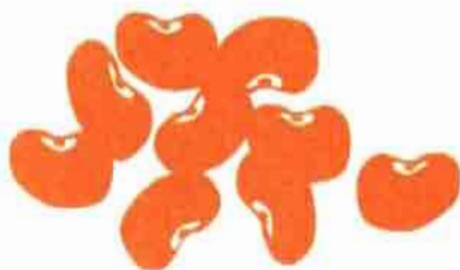
如肾形般的腰果,盛产于印度和南美洲,通常以入菜或作成甜品为最常利用的方式,爽脆的口感与香味,常让人爱不释手,其内含有亚麻油酸、维生素B₁等多种营养成分。

腰果可谓全身是宝,果梨可当水果食用,果仁营养丰富,制成干果行销世界各地;树皮、树根、树脂均可入药;树干更是制作包装箱和造船的不可多得的优质材料。

开心果(熟)

开心果果仁含有维生素E等成分,有抗衰老的作用,能增强体质,治疗肾阴虚弱等症。古代人视之为仙果。由于开心果含有丰富的油脂,因此有润肠通便的作用,有助于机体排毒,是老少皆宜的休闲食品。

开心果的热量很高(100克的开心果中



含有大约 2730 焦耳的热量，相当于普通女性一餐中容许的热量)，并且含有较多的脂肪，因此，血压高的人应少吃。

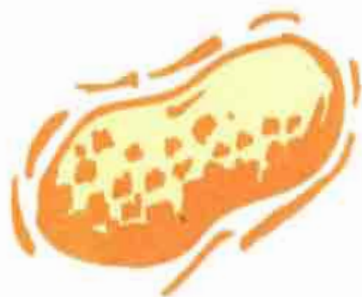
香榧（熟）

香榧全身是宝、是果用、油用、药用、绿化、观赏等多种用途的树种。香榧种仁营养丰富，含有脂肪、蛋白质、钙、磷、铁等利于人体的物质。经炒制的香榧种仁，入口松酥，清香微甜，是营养丰富的上等干果。据测定，香榧种仁富含油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸、蛋白质、糖分和多种维生素。常食用有润肺、止咳、化痰、消痔、驱蛔等功效。

花生

花生营养丰富，脂肪含量是黄豆的 2 倍，蛋白质含量相当于小麦的 2 倍，大米的 3 倍，并且都容易被人体所吸收，消化系数可达 90% 以上；而所含的谷氨酸和天门冬氨酸还能够促进脑细胞发育和增强记忆力。

花生所含的维生素 E 还与生育和长寿有着密切的关系，而维生素 K 又具有凝血作用，脑磷脂和卵磷脂是神经系统所必需的主要物质，能够增强脑功能，延缓脑力衰退。



莲子（干）

莲子是睡莲科多年水生草本植物莲的成

熟种子。自古以来，莲子都是公认的老少皆宜的滋补佳品，而且吃法颇多，可用来配菜、做羹、炖汤、制饅、做糕点等。但无论哪种莲饅，无不清香可口。

芝麻（黑）

芝麻富含人体所需的各种营养元素，不但延年益寿，还可开胃、健脾、助消化，同时还能够化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳，连神经衰弱都能治疗。

芝麻中的蛋白质、植物性脂肪、钙、磷、铁、钾等营养成分很高。中医认为，芝麻的滋补功能相当好，能够填精、益髓、补血等，而且它所含的油酸、亚油酸、亚麻酸以及维生素 E、卵磷脂，更是益寿延年、抗衰老的上成佳品，是中老年人最好的冬令补品。

乳类、干豆类及制品

牛乳

牛乳的最大特点就是含钙量极高。每 100 克鲜牛奶中可以提供 125 毫克的钙质，比其他食品的钙含量都要高。钙是骨骼组织的形成和代谢所必需的。流失的钙就需要从食物中得到补充。同时，钙还会影响肌肉收缩、心率、血压、血液的凝固、神经冲动以及荷尔蒙的调整等，而且提高钙的摄取可以减少脂肪的沉积。

鲜羊乳

鲜羊乳含丰富蛋白质、维生素、矿物质、碳水化合物等，促进肝、肺功能。

羊乳甘温、无毒、益精气，因此人们把羊乳定位为健康补品。羊乳脂肪球较小，遇酸会引起凝固，凝固的羊乳称为凝乳，与酵素作用时，增加消化面积，羊乳蛋白质消化更容易。



酸奶

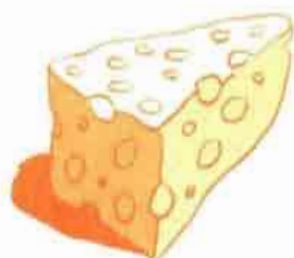
酸奶富含钙、高质量蛋白质、多种维生素和碳水化合物，且热量低。酸奶除了营养丰富外，还含有乳酸菌，具有维护肠道菌群生态平衡，抑制有害菌对肠道的入侵；防止便秘；促进消化吸收；防止衰老；提高人体免疫力等功能。

奶酪（干酪）

奶酪是牛奶经浓缩、发酵而成的奶制品，它基本上排除了牛奶中大量的水分，保留了其中营养价值的精华部分。奶酪能增进人体的抵抗力，促进代谢，增强活力，保护眼睛健康并保护肌肤健美。奶酪中的乳酸菌及其代谢产物对人体有一定的保健作用，有利于维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，防

治便秘和腹泻。

奶酪中的脂肪和热量都比较多，但是其胆固醇含量却比较低，对心血管健康也较有利的。



奶油

奶油来自牛奶中的脂肪，奶油的脂肪颗粒很小，而且熔点低、消化率高。另外，奶油含有人体必需脂肪酸及丰富的维生素A和维生素D，并有卵磷脂，这都是牛油、猪油和羊油等畜类的体脂所没有的。

奶油的脂肪含量高，是一种高热能的食品，维生素A的含量也相应的多，但奶油含的蛋白质、乳糖和矿物质和钙、磷等则相应的较少。

奶豆腐（鲜）

奶豆腐是将提取出奶油的酸奶子放入锅里熬煮，使水分蒸发，奶液逐渐凝固，然后将其装入各种形状的奶豆腐模子中固定成型，阴晾风干后制成。还可以将酸奶加热后冷却，然后装入粗布口袋中过滤挤压，浓缩后再压制成各种块状的奶豆腐。

奶疙瘩（奶酪干、干酸奶）

以牛、羊奶晒干制成的“奶疙瘩”，是一种富有营养和耐饱的食物。

奶疙瘩是哈萨克、柯尔克孜、蒙古等少

数民族喜欢吃的一种食品。这种食品主要产在牧区，牧区的男女老少都喜欢吃奶疙瘩，除了自己食用外，还用来招待客人。

黄油

黄油是以全脂鲜奶为原料而制成的。黄油是维生素 A 和维生素 D 的极好来源，它的黄色则来自于胡萝卜素。但是，黄油中含有大量饱和脂肪酸（坏的脂肪）和胆固醇，钙和蛋白质的含量则比较低，营养价值要低于全脂牛奶和奶油。因此，想减肥和需要控制脂肪摄入的人最好少吃。

炼乳

炼乳是一种浓缩奶，浓度为鲜牛奶的三倍，市售的炼乳有两种：淡炼乳和甜炼乳。

淡炼乳食后在胃酸或凝乳酶作用下，容易形成凝块，而且凝块较柔软，易消化，按适当比例稀释后，营养价值基本与鲜奶相同，很适于喂养婴儿。甜炼乳含糖过多，它提供的蛋白质的无机盐仅为鲜奶的一半，如作为婴儿的主食，易发生营养不良，故不适于喂养婴儿。

奶皮子

奶皮子是用鲜奶制成的，不仅营养丰富，而且还有药用价值。奶皮子属性清凉，有健心清肺、止渴防咳、毛发增色、治愈吐血之功效。

黄豆

黄豆中不仅富含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等营养，还含有丰富

的微量元素。这些微量元素在人体内具有促进酶的催化作用，参与激素的分泌和新陈代谢，与人体免疫功能、生长发育有密切的联系。

当人体摄入的钙、镁、锰、硒、锌等微量元素不足，或摄入的镉过多，都会导致高血压、冠心病和中风等疾病的发生。

豆腐（北豆腐）

豆腐是利用黄豆加工制作的古老食品，我国的豆腐加工技术闻名中外，北方有北豆腐，南方有南豆腐，其差别只是老嫩的程度不同，各有特色。

豆腐与黄豆相比，外形和口感有明显的区别。从营养成分方面，豆腐提高了营养素的消化利用率，特别适宜老人、幼儿、病人及胃功能低下者食用。

黑豆（黑大豆）

黑豆营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素 B₁、B₂、烟酸、胡萝卜素，以及钙、磷、铁、钾等矿物质。黑豆的蛋白质含量尤为丰富，高于肉类、鸡蛋和牛奶。

中医认为，色黑者入肾，黑大豆甘温、无毒，入肾、脾、心经，有补肾强身、除湿利水、抗老延年的作用。



青豆（青大豆）

青豆是大豆（黄豆）的嫩果实。它含丰富的蛋白质，其中含人体必需的多种氨基酸，尤其以赖氨酸含量为高，其制品不含胆固醇，可预防心血管病。

豆腐花（豆腐粉）

豆腐花是中国传统的风味小食，以其香、嫩、滑著称，豆腐花营养丰富，有“植物肉”之称。它比豆浆更易消化，其蛋白的消化率在95%左右，比其他豆制品均高，豆腐花不但含有营养丰富的大豆蛋白，还含丰富钙质，有助预防骨质疏松，保持骨骼强壮。久食可以补脾益胃，宽肠下气，清心润肺。

豆腐皮

豆腐皮油润白净，口味鲜美，含有丰富的蛋白质和脂肪。

豆腐皮性味甘、淡、平，有清肺养胃、止咳、敛汗的作用，主治肺热咳嗽、便秘等症。

腐竹

腐竹含蛋白质丰富而含水量少，且谷氨酸含量很高，具有良好的健脑作用，能预防老年痴呆症的发生。此外，腐竹中所含有的磷脂还能降低血液中胆固醇的含量，达到防治高脂血症、动脉硬化的效果。

豆腐干

豆腐食品营养丰富，老幼皆宜，豆腐干的营养价值，不低于牛奶，且具有清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等功能。因此，爱吃豆腐干的人，皮肤一般比较嫩滑、

晶莹，很少生暗疮，肠胃功能亦应很正常。

油豆腐

油豆腐是将传统豆腐切成三角形，或双面连割切的造型，以高温油炸至周边金黄酥香，适合长时间焖烧或炖卤。

绿豆

绿豆是夏日清热解暑的居家良药，不论是绿豆粥、绿豆冰条、绿豆芽，还是我们自己熬的绿豆汤，都会令您在夏日烦热顿消。

绿豆性寒味甘，有清热解毒、消暑止渴、利水消肿之功效，可治多种病症，就连绿豆的壳都具有多种药效。

赤小豆（小豆、红小豆）

红小豆营养丰富，含有大量的蛋白质、糖、钙、磷、铁以及多种维生素等，其蛋白质含量是禾谷类的2—3倍，且营养成分齐全，尤其是氨基酸含量较高。与其他谷类共同食用，可做成豆沙包、豆饭、豆粥等，是我们生活中不可缺少的高蛋白、低脂肪的“小杂粮”。

红豆沙

红豆沙含有丰富的淀粉、蛋白质和维生素A及B以及纤维素，可以预防便秘，利尿消肿。



蚕豆（煮）

蚕豆富含磷脂，这是细胞膜、线粒体膜、微粒体膜结构的物质基础，膜的通透性、突触的健康、受体等也都依赖于磷脂，因此磷脂对人体的健康有重要意义。

蚕豆中丰富的钙有利于骨骼的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。

蚕豆的蛋白质不含有胆固醇，食用不仅可提高食品营养价值，还可预防心血管疾病。



豌豆（煮）

豌豆中富含胡萝卜素，胡萝卜素在进入人体后，可防止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，降低癌症的发病率。

豌豆中所富含的粗纤维能促进大肠蠕动，保持大便通畅，帮您清除大肠内的垃圾，让您的大肠每天都能轻轻松松。

扁豆

扁豆含有多种营养物质，为富含优质植物蛋白、多种维生素和钙、铁、磷等营养元素的豆类食品，具有健脾开胃、润肠通便的功效。

扁豆味甘、微湿，入肺、胃经。有和中化湿、补脾止泻，清暑解毒等功效。适用于治疗脾胃虚热，呕吐泄泻，口渴烦躁，酒醉呕吐等症。

蔬菜及水果类

萝卜

萝卜中的水分可达91.7%，同时还含有丰富的维生素C、钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁等，以及木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、触酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。

实践证明，萝卜具有防癌、抗癌的功能，原因之一就在于萝卜中含有大量的维生素A、维生素C，它们都是保持细胞间质的必需物质，起着抑制癌细胞生长的作用。美国及日本医学界曾报道，萝卜中的维生素A可使已经形成的癌细胞重新转化为正常细胞；原因之二在于萝卜中含有一种糖化酵素，它能分解食物中的亚硝胺，可大大减少该物质的致癌作用；原因之三在于萝卜中有较多的木质素，能使体内的巨细胞吞吃癌细胞的活力提高2~4倍。

另外，萝卜中所含的萝卜素，即维生素A原，还可促进血红素的增加，提高血液浓度；而它所含芥子油和粗纤维还可促进胃肠蠕动，帮助大便排出。医学界通过研究发现，经常吃萝卜可以降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病的发病率。

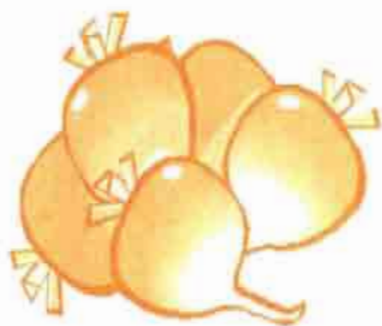
经常食人参进补吗？如果这样，您一定听说过有关吃人参忌食萝卜的说法，因为人参补气，而萝卜消气，二者同吃会消解人参的补益功能。

实际上，人参所补的是人体中的元气，元气是人体生理活动的基本功能。而萝卜消气，是指消除肠胃内消化不良所产生的胀气。也许您曾经遇到过这样的情况，吃了人参以后，会感觉胸腹胀闷，呼吸不畅，这大都与消化不良有关。如果您能明智一点，在此时吃一根萝卜的话，萝卜会帮您增强消化功能的。所以，在服用人参以后适当吃点萝卜，不仅不会产生副作用，还可促进人体对人参补益成分的吸收，大可不必担心会削弱人参的功效。

白萝卜

白萝卜营养丰富，含钙且有药用价值，可清热化痰，配茶饮用能清肺热、化痰湿，少加食盐既可调味，又可清肺消炎。

白萝卜富含钙质及磷、钾、铁和维生素A、维生素B等。尤其是维生素C含量很高，抗氧化及抑制细胞老化效果明显。此外，白萝卜含有很多消化酵素淀粉，能防止胃酸过多，对促进消化机能作用很大，适合胃炎患者食用。



青萝卜

青萝卜中维生素C的含量，高出梨和苹果8~10倍。它含有大量的淀粉酶，可以分解淀粉，帮助消化；还含有芥子油，有促进食欲的作用。中医认为其味甘辛、性微

凉，可健胃消食、止咳化痰、顺气利尿。

胡萝卜

胡萝卜性味甘、平，有健脾化湿的功效。

胡萝卜可以提供丰富的维生素A及胡萝卜素，并且胡萝卜素在人体内还能够转化成对视力有益的维生素A，益于维护眼睛的健康。其中的降糖成分对糖尿病患者有一定的治疗效果，也可用于肾炎的食疗，并有帮助消化的作用，消化不良，食欲减退时，可经常食用。



芥菜头（大头菜、水芥）

芥菜富含维生素、矿物质、膳食纤维等成分，尤其含有可消除强力雌激素作用的成分，以避免肿瘤受刺激而生长。

芥菜性味苦辛、温、无毒，入肺、大肠经，有解表利尿、宽肺化痰、利肠开胃功效，主治小便不畅、咳血、痢疾、咽痛声嘶等症。

甘蓝

甘蓝的营养成分比较丰富，含有多种维生素（维生素A、维生素B₁、B₂、维生素C），碳水化合物，还有钙、磷、铁等矿物质和蛋白质、脂肪等。经常食用甘蓝，可避免缺钙和缺乏各种维生素引起的疾病。

甜菜根（甜菜头、糖萝卜）

甜菜根含有丰富的钾、磷及容易消化吸

收的糖，可促进肠胃道的蠕动。甜菜根纤维可促进锌与其他矿物质的吸收，有助于吸收不良的儿童、老人获得均衡的营养。甜菜根能促进身体机能、消除体内毒素及排除体内废物，并有退烧的作用，而且富含维生素，还是女性补血的佳品。

紫菜头

紫菜头又称红菜头、根甜菜。其营养价值很高，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素C，而且含有甜菜碱，有解毒保肝的作用。

根芹

根芹具有降压、镇静、利尿、促进食欲等保健功效。含有蛋白质、脂肪、糖、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、磷、铁等多种营养素。根芹的营养价值比叶芹菜高，粗纤维含量也远低于叶芹菜，尤其适合老年人食用。

樱桃萝卜

樱桃萝卜含水分较高，并含各种矿物质元素和维生素、淀粉酶、葡萄糖、氧化酶腺素、甘酶、胆碱、芥子油、本质素等多种成分。樱桃萝卜质脆嫩、味甘甜，适宜生吃，有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化等作用。

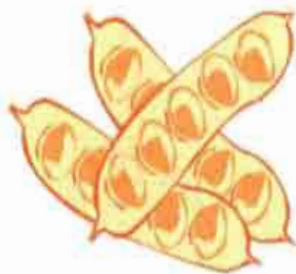


蚕豆

蚕豆营养丰富，含蛋白质、脂肪酸、碳水化合物及多种维生素等。蚕豆还是重要的药材，主要功能是健脾去湿，通便凉血。蚕豆的种子、茎、叶、花、荚壳、种皮均可作药用。

豆角

豆角营养丰富，富含钙、铁、磷及多种微量元素和多种维生素。豆角能使人头脑宁静，调理消化系统，消除胸膈胀满。可防治急性肠胃炎，呕吐腹泻。豆角有除湿热、去风痛、消积滞的功能。



四季豆（菜豆、芸豆）

菜豆含有植物血凝素，另含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维与维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素等，还含钙、磷、钾、钠、镁等矿物质元素，并含铁、锰、锌、铜、硒等微量元素。

菜豆性平，味甘，功能健脾，利尿，消肿，临床适用于治疗水肿、脚气病等症。

荷兰豆

荷兰豆营养丰富，含蛋白质，粗纤维，维生素C，纤维素，还含有烟酸、维生素B₂等人体必需的营养物质。

荷兰豆性平、味甘，具有和中下气、利小便、解疮毒等功效，能益脾和胃、生津止渴、除呃逆、止泻痢、解渴通乳。常食用对脾胃虚弱、小腹胀满、呕吐泻痢、产后乳汁不下、烦热口渴均有疗效。

毛豆（青豆、菜用大豆）

毛豆富含植物蛋白质、不饱和脂肪酸、植物粗纤维及多种人体必需的矿物质和维生素（A、C、E、B₁、B₂等），氨基酸种类齐全，对肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病等症有预防和辅助治疗作用。

豌豆尖

豌豆尖是一种质优、营养丰富、食用安全、速生无污染的高档绿色蔬菜，质地柔滑、豆香味稍淡，含有较多的膳食纤维，具有通肠胃、消便秘之保健功效。深受城乡消费者的青睐。



油豆角（多花菜豆）

油豆角无药害、无污染、营养好、含镁高，具有清热解毒、润肠舒胃、利尿等功效。它的氨基酸组成及比例也比较合理，含有人体必需的8种氨基酸，其中赖氨酸含量较高。此外油豆角还富含膳食纤维、多种维生素和矿物质。

黄豆芽

用黄豆浸水发出的豆芽为黄豆芽，是人们经常食用的可口蔬菜。

黄豆芽清肺毒，除痰火的功用甚佳。

绿豆芽

绿豆芽类价值极高，含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素。它有清热解毒，消暑利尿的功能。绿豆芽含有高量的维生素C是人体细胞必不可少的要素，能促进受损血管愈合。

黑豆芽

黑豆芽含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素，含量比绿豆芽还高。味道清香脆嫩，风味独特。

黑豆芽具有很高的药用价值。黑豆有“药王”之称，用它发出的豆芽，有补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳等功效。现代医学证实，它还能降血脂和软化血管。

豌豆苗

豌豆苗含有丰富的维生素A、B₁、C，烟酸与铁、钙等矿物质。豌豆苗性味甘、平、无毒，和中下气，可当药用，主调顺管胃、益中平气。

茄子

茄子中富含很多营养物质，如糖类、蛋白质、脂肪以及多种维生素。茄子的皮层中含有大量的维生素E和维生素P，其中维生素E的含量居蔬菜的前列；而维生素P是一种黄酮类化合物，具有软化血管的功效，

能够增强血管弹性,降低毛细血管的通透性,防止其破裂,同时还能够防止小血管出血现象,经常食用茄子,能预防血管和心脏疾病。



西红柿

西红柿肉厚汁多,酸甜适口,营养丰富。西红柿性味甘酸,具有清热解毒、补中和血、益气生津、健胃消食等功效,用于治疗口干舌燥、食欲不振等症状有一定的疗效。

樱桃番茄

樱桃番茄含蛋白质、还原糖及胡萝卜素、维生素C、磷、铁、铜、锰、锶、硒等微量元素,还含有番茄红素,维生素P等对人体有益的物质。樱桃番茄可降血压,预防动脉硬化和脑溢血,对肝脏病也有特效。

辣椒(小红尖辣椒)

尖辣椒的营养成分有胡萝卜素C(维生素A原)、维生素B、C和D。由于含辛辣物质,能开肠胃、助消化、特别是冬季食用还能起到御寒作用。

辣椒(青、尖)

辣椒辛热,能温中散寒、开胃除湿。食用辣椒后,能增加唾液分泌及淀粉酶活性,

从而促进食欲。辣椒还能使血管反射性扩张,促进血液循环,刺激感觉神经末梢,使人觉得温暖。

辣椒还有分解脂肪的作用。经常食用一定量的辣椒,可以减少腹部脂肪,同时,辣椒能增加体力,提高体内白细胞的杀菌功能,增加人们抵抗病毒的能力。



甜椒(脱水)

甜椒中含有丰富的维生素A、B、C,糖类、纤维质、钙、磷、铁等营养素,也是蔬菜中维生素A和C含量最高的。食甜椒能增强免疫力,减少心脏病和癌症的发生。而且能对抗白内障,保护视力,还可以使皮肤白皙亮丽。

白瓜

白瓜学名为越瓜,广东人多称为白瓜,含有甘露糖、葡萄糖、多种氨基酸、维生素(B₁、C)、葫芦素(A、B、C、D)等,性味甘寒,有清暑热、利小便的功能。

冬瓜

冬瓜的肉、皮、子、瓢等均可入药。肉、瓢具有利尿、清热、化痰、解渴的功效,同时还能治疗水肿、胀满、痰喘、痈疽等症;而冬瓜子、冬瓜皮等都可以作为中药,经常

与其他药物配伍入药，用于利尿、消肿等症。

菜瓜

菜瓜甘寒，瓜肉清甜，是夏季极佳的消暑蔬菜，它含丰富的矿物质钙、磷、铁，还含糖、柠檬酸和少量的维生素A原、维生素B、维生素C等。在炎夏酷暑之季，最适宜用菜瓜凉拌食用，有清热，利尿，解渴，除烦的功效。

葫芦瓜（长瓜、蒲瓜、瓠瓜）

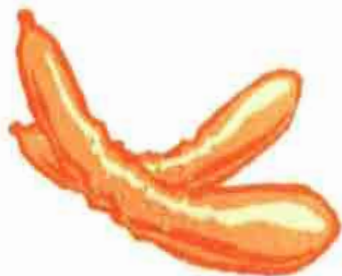
葫芦瓜营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、磷、维生素C、胡萝卜素及少量B族维生素，这些营养素对维护人体生理功能有一定的作用。

葫芦瓜性平，味甘淡，入肺、胃、肾经，具有清热利尿、止渴除烦、润肺止咳的功效，适用于尿道结石、黄疸、肾炎及各种原因引起的水肿等症。

黄瓜（胡瓜）

黄瓜富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、胡萝卜素等营养素。它性味甘、凉，有清热、利水、解毒的功效。

黄瓜所含的热量是所有蔬菜中最低的，它能占据胃的空间而使摄入的热量减少，从而达到减肥的目的。



节瓜（毛瓜）

节瓜含钠量和脂肪量较低，常吃具减肥作用。它还具有清热、清暑、解毒、利尿、消肿等功效，是热带的理想蔬菜。此外，治疗肾脏病、浮肿病、糖尿病等也有一定的辅助作用。节瓜还含有丰富的钾盐、胡萝卜素、钙、磷、铁、维生素A、B和C，是一种性质平和的保健蔬菜。

金瓜

金瓜营养丰富，富含粗纤维、蛋白质、维生素C、瓜氨酸、精氨酸、天门冬氨酸、丙醇二酸、维生素B族、胡萝卜素、腺嘌呤、磷、铁及微量元素。在中医学上具有补中益气、利湿消渴、健脾润肺、消食清火之功效，

苦瓜（凉瓜、癞瓜）

苦瓜能够解毒排毒、养颜美容。《本草纲目》中说苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”。

苦瓜中含有大量的蛋白质、糖类、粗纤维、维生素、烟酸、胡萝卜素以及钙、铁等成分，经常食用，能够补充人体所需的各种营养物质。现代医学研究发现，苦瓜中还存在着一种具有抗癌效用的活性蛋白质，可以激发人体内免疫系统的防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有害物质。

丝瓜

丝瓜，俗称“胜瓜”，有人认为它是寒凉的瓜类，是以很多人不敢吃。本来丝瓜气味甘凉，性质平和，却有人食后觉得寒凉，甚至引起肚子疼或腹泻，其原因是：一般人

用丝瓜做菜，都喜欢吃半生半熟的，取其爽口而味鲜，但这种吃法，正是利口不利腹，因此会引发肠胃问题。



番瓜（倭瓜）

番瓜中含有丰富的维生素 A、维生素 E 以及 β -胡萝卜素等营养物质，可以增强机体免疫力，改善秋燥症状。

番瓜不仅能够改善干燥症状，还有抗癌的功效。番瓜中含有的甘露醇可以通便，清除人体内的毒素，防止结肠癌的发生；所含的 β -胡萝卜素可以降低机体对致癌物质的敏感程度，防止癌变；另外，番瓜所富含的维生素 C 还可以防止硝酸盐在消化道内转变为致癌物质亚硝酸，预防食管癌和胃癌的发生。

蛇瓜（蛇豆、大豆角）

蛇瓜，别名蛇豆、大豆角等，嫩瓜含丰富的碳水化合物、维生素和矿物质，肉质松软，有一种轻微的臭味，但是煮熟以后则变为香味，微甘甜。蛇瓜性凉，入肺、胃、大肠经，能清热化痰，润肺滑肠。



笋瓜（生瓜）

笋瓜又名印度南瓜、玉瓜、北瓜。葫芦科，南瓜属。一年生蔓性草本植物，以嫩瓜或种子为栽培目的。嫩瓜适于炒食、作馅或作饲料，干种子可炒食。

特性：笋瓜根系发达，生长迅速。茎近圆形。叶软有毛，圆形或心脏形，缺裂极浅或无，无白色斑点。花冠裂片柔软，向外下垂，萼片狭长，花蕾开放先端截形。果梗短，圆筒形，基部不膨大。果实表面平滑，成熟果实无香气，含糖量较少。种皮边缘色泽与中部同，种脐歪斜，种子较大。

西葫芦

西葫芦，性寒味甘，祖国医学认为西葫芦入肺、胃、肾经，具有清热利尿，除烦止渴，润肺止咳，消肿散结的功能。可用于辅助治疗糖尿病水肿腹胀、烦热口渴，以及肾炎肝硬化腹水等症。西葫芦还具有润肌肤，消除致癌物（亚硝胺）突变的作用。

大蒜（蒜头）

大蒜是很好的营养品，据测定，蒜中含碳水化合物，维生素 B_1 ，还有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素 B_2 和维生素 C，18 种氨基酸，大蒜油等营养成分。

大蒜性味辛、温，有杀虫、解毒、行滞、健胃的功效。大蒜可促进消化、增进食欲外，还有极强的杀菌能力。

蒜黄

蒜黄含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维、粗灰分、全磷，而且含糖、铁、钙、维生素 C、维生

素B族等营养元素，具有杀菌、消炎、健胃等功能。

大葱

大葱富含多种营养成分，主要有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素B、维生素C，以及钙、镁、铁、磷等矿物质，能补充人体所需要的多种元素。葱能发汗解表，促进消化液分泌，健胃增食，此外还有较强的杀菌作用，尤其对痢疾杆菌和真菌的抑制作用更明显。葱有软化血管、降低血脂的作用。经常食葱的人，胆固醇上升很少。

洋葱（葱头）

洋葱又名葱头，是一种营养极为丰富的蔬菜，富含多种维生素、矿物质，以及各种微量元素。洋葱中几乎不含脂肪，但却含有前列腺素A、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，具有降低血脂和预防血栓形成的作用，

另外，洋葱可以作为利尿祛痰，有开胃化湿、帮助消化的功效。



韭菜

韭菜中含有较多的纤维素，能促进胃肠

蠕动，对习惯性便秘有益和对预防肠癌有重要意义。它还含有挥发油及含硫化合物，能够促进食欲，杀灭细菌，降低血脂。

韭菜温补肝肾、助阳固精的作用突出，在药典上有“起阳草”之名。而韭菜子具有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，对阳痿、遗精、多尿、盗汗等疾患效果极为显著。

大白菜

大白菜营养价值高，富含碳水化合物。纤维素、蛋白质、矿物质、维生素等各种人体必需的营养物质，味道清鲜适口。大白菜性味甘温、无毒，常吃能利肠胃，除胸烦，解消渴。



油菜

油菜性平、温和，含有大量的胡萝卜素、维生素C、维生素B₂、钙、铁等营养素，具有清热解毒、消肿止痛的功效，能够增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖、乳痈等症具有治疗作用，而且还可防治口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。

油菜是低脂肪蔬菜，富含膳食纤维，能减少人体对脂肪的吸收，降低血脂。

卷心菜

卷心菜所富含的各种对人体有利的营养物质，如维生素、钙、钾等物质的含量，甚至可以超过其他任何一种蔬菜。

卷心菜中含有一种叫做吲哚的化合物，可以将致癌物质在诱发癌症前摧毁，尤其是针对结肠癌和直肠癌等癌细胞的杀伤力，效果更加明显。

菜花（花椰菜）

花菜具有抗癌的效用，花菜中含有的维生素C是大白菜的4倍、西红柿的8倍、芹菜的15倍，多吃花菜不但有利于人的生长发育，更重要的是，它能够提高人体的免疫功能，促进肝脏解毒，提高机体抗病能力。在防治胃癌、乳腺癌方面效果甚佳。



西兰花（绿菜花）

西兰花含有丰富的蛋白质、维生素C和铁、钙等微量元素。其中所含维生素A含量是普通白菜花的43倍，大白菜的100倍，维生素C是番茄的5倍。

绿菜花（西兰花）中，含有较高的β-胡萝卜素，具有防止肺、喉癌和膀胱癌发生之功效。

小白菜（青菜）

小白菜中维生素C、胡萝卜素、钾、钙、磷、铁等营养元素含量普遍超过大白菜。小白菜性味甘平、微寒，无毒，具有清热解烦、利尿解毒的功效，小白菜中的营养物质是人体健康必不可少的。

芥菜（雪里蕻、雪菜）

芥菜叶为雪里蕻，其营养价值很高，含钙、铁、胡萝卜素、维生素C很多，还含有维生素B₁、B₂、烟酸等。

雪里蕻营养丰富，含有较多的蛋白质和矿物质，其蛋白质经水解后产生大量氨基酸。

雪里蕻性温，味甘辛有解毒消肿，开胃消食，温中利气，明目利膈的功效。主治疮痈肿痛，胸膈满闷，咳嗽痰多，耳目失聪，牙龈肿烂，便秘等病症。

芥蓝

芥蓝菜含极丰富的维生素A、C，蛋白质及钙质含量亦不少，平时摄食可清洁血液，促进皮肤新陈代谢，防止色素沉淀，补给皮肤必要的营养，对于美化肌肤功效甚大。对金黄葡萄球菌具有抗生作用，如由缺乏维生素A、维生素C所造成的体内虚火上升，牙龈浮肿出血，以芥蓝菜煮汤食用，具有清热止肿之效。

菠菜（赤根菜）

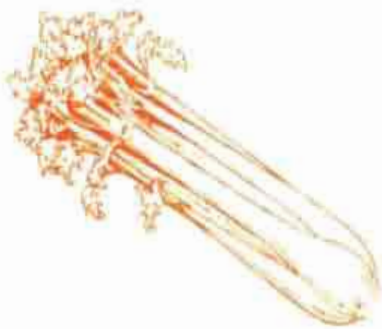
菠菜能够有效防止大脑的衰老和记忆力衰退，促进和培养脑细胞增殖，能激活大脑功能。而且，菠菜中含有一种类胡萝卜素的物质，可以防止太阳光所引起的视网膜损害，

保护视力。

另外，菠菜中含有大量的植物粗纤维，可以清除肠胃内的有害毒素，还能够促进肠道蠕动和胰腺分泌，利于排便，帮助消化，对痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

芹菜（白茎、旱芹、药芹）

芹菜味辛甘，性清凉，营养丰富，药用价值高，吃了可以清热平肝、健胃降压。现代科学研究发现，芹菜中含有茺荑甙、甘露醇以及挥发油等化学物质，是人体不可或缺的物质之一。它不仅有促进鱼、肉消化的作用，还可治疗高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等病症。同时因芹菜中含有大量纤维素，经常食用者还可预防大肠癌。



生菜（叶用莴苣）

生菜又称叶用莴苣，营养丰富，维生素A、C、B₁、B₂及钙、磷、铁等矿物质含量均高于一般瓜果类蔬菜。生菜和莴笋是“近亲”，但其营养价值是莴笋望尘莫及的。如蛋白质含量比莴笋高1倍以上，胡萝卜素、维生素C、维生素B₂含量分别高70倍、9倍和3倍。

香菜（芫荽）

香菜主要含有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等。此外，香菜嫩茎叶中还含有甘露糖醇、正葵醛、壬醛和芳樟醇等一类挥发油物质，具有刺激人的食欲，增进消化等功能。

中医认为，香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。日常食之，有消食下气，醒脾调中，壮阳助兴等功效，适于寒性体质、胃弱体质者食用，可用来治疗消化不良、麻疹不透等症。

苋菜（绿）

苋菜有解暑、润肠、清热的功效。而苋菜又是一种寒湿类的菜蔬，胃肠有寒气，容易发生腹泻或体质虚弱的人不宜食用。

茼蒿（蓬蒿菜、艾菜）

茼蒿含有蛋白质、钙、磷、胡萝卜素、维生素B、维生素C、铁、锌、锰、碘，还含有13种氨基酸，其中丙氨酸、天门冬氨酸和脯氨酸含量较丰富，还含有具有特殊气味的挥发油等。

茼蒿性平，味辛、甘。具有和脾胃、利便、清血、养心、清痰润肺、降压、助消化、安眠等功效。但阴虚发热者不宜食用，泄泻者也应忌食。

茴香（小茴香）

茴香有大茴香、小茴香两种。小茴香性味辛、甘、温。含有茴香脑、茴香酮、甲基胡椒酚、茴香醛等元素。有健胃、理气、兴奋、强壮、催乳、消疝气之功效。

奶白菜

奶白菜营养丰富，性喜凉爽，具有吸附体内毒素作用，鲜嫩可口。

奶白菜的叶绿素含量较高，具有丰富的营养价值，奶白菜能帮助分解与乳腺癌相关的雄激素，常食能防止乳腺癌的发生，它还含有丰富的纤维素及微量元素硒，也有助于预防结肠癌。

娃娃菜

娃娃菜含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、B₁、B₂、C等营养物质。

娃娃菜无论是生拌、沙拉或夹食三明治、汉堡均适宜，还可以作成包子、饺子、馄饨及各种汤类。食时有些微苦。

油麦菜

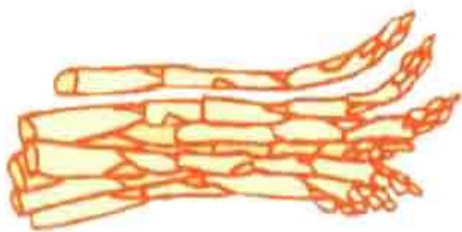
油麦菜含有大量维生素和大量钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素A、B₁、B₂等营养成分，是生食蔬菜中的上品。

油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

莴笋（莴苣）

莴笋，既是一种营养食品，又是一种医疗价值高的药品。莴笋中碳水化合物的含量较低，而无机盐、维生素则含量较丰富，尤其是含有较多的烟酸。烟酸是胰岛素的激活剂，糖尿病人经常吃些莴笋，可改善糖的代谢功能。莴笋中还含有一定量的微量元素锌、铁，特别是莴笋中的铁元素很容易被人体吸收，经常食用新鲜莴笋，可以防治缺铁性贫血。

血。莴笋中的钾离子含量丰富，是钠盐含量的27倍，有利于调节体内盐的平衡。对于高血压、心脏病等患者，具有促进利尿、降低血压、预防心律紊乱的作用。莴笋还有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。



蕹菜（空心菜、藤藤菜）

蕹菜又称空心菜、藤藤菜，营养价值很高，维生素A比番茄高出4倍，维生素C比番茄高出17.5%，而且还含有人体所需的8种氨基酸。蕹菜性寒味甘，有清暑祛热、凉血利尿、解毒和促进食欲等功效。

竹笋

竹笋的营养价值相当丰富，它含有蛋白蛋、脂肪、维生素C、维生素B、维生素B₂以及磷、镁、微量元素和氨基酸等成分，对人体非常有益。竹笋性味甘寒，具有滋阴益血、化痰、消食、去烦、利尿等功能，适用于浮肿、急性肾炎、喘咳、糖尿病等患者。

春笋

春笋含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高。中医认为春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效。



冬笋

冬笋，是竹根鞭上长出的幼芽，夏季孕育，冬季长大后挖取，故名冬笋。这是一种富有营养价值并具有医药功能的美味食品，质嫩味鲜，清脆爽口，含有蛋白质和多种氨基酸、维生素，以及钙、磷、铁等微量元素。

玉兰片

玉兰片营养丰富，含有氨基酸、矿物质和多种维生素，除食用味道鲜美外，还有一定的药用价值。《本草纲目》记载它“消渴、利尿道”；《名医别录》说它“利膈下气，消炎爽胃，对人体很有裨益”。

百合

百合主要含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。支气管不好的人食用百合，有助病情改善，皆因百合可以解温饱润燥。常食有润肺、清心、调中之效，可止咳、止血、开胃、安神。

金针菜（黄花菜）

金针菜营养价值较高，对人体健康很有利。金针菜是上好的健脑、抗衰老的食品。它属低热量食品，加上其含有丰富的钙、磷、

钾、维生素、胡萝卜素等，能够起到补血、活血、降压的功效，具有较强的清脑健脑、抗衰老功能，因而又有“健脑菜”的美称。多食用金针菜，能使人精神振奋，乐而忘忧。

芦笋（石刁柏、龙须菜）

芦笋又名石刁柏、龙须菜，具有特殊的营养和食疗功效。芦笋的嫩茎鲜美芳香、柔软可口，既可帮助消化增进食欲，又有很高的营养价值。芦笋含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种氨基酸，其含量比一般蔬菜高5倍以上，被誉为“蔬菜之王”。

藕（莲藕）

莲藕是莲的地下根茎部分，可以食用和药用。食用方面，莲藕可以作为果品来生吃，或压汁饮用，性质清凉，有清热、凉血、润滑胃肠的好处。也可以蒸熟吃或煲汤饮用，性质则由清凉而变为温燥。药用方面，鲜藕汁可以止血清淤。但是，肺、胃有出血疾患的人不宜随便吃煮熟的莲藕或饮用莲藕汤。



芋头（芋艿、毛芋）

芋头的主要成分是葡甘露聚糖，并含有少量的蛋白质、脂肪、十多种氨基酸、生物碱、维生素等，都是构成人体健康所必需的

重要物质。葡甘露聚糖还是一种优良的流质膳食纤维，可以促进肠胃蠕动，帮助人体对蛋白质等营养物质进行吸收和消化，还能清除血管上的脂肪沉淀物。

芋头性寒味辛，可解毒、消肿、化痰、散结、治烧伤等。此外，芋头对肥胖、便秘、腹胀、高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等病症都有较好的疗效，可以降低血压，扩张微血管，调节人体内的胰岛素平衡，而且对白血病、支气管炎等疗效也比较显着。

菱角（龙头）

菱角营养丰富，鲜菱肉含蛋白质、脂肪、糖类，并含有多种维生素和钙、磷、铁等多种营养物质，含有多种氨基酸，菱角营养丰富，容易消化吸收，具有健脾养胃、补肾养血之功效，被视为养生之果和秋季进补的药膳佳品。

菱角味甘平，性凉，无毒，生食能消暑解热，除烦止渴，熟食能益气健脾，祛病强身。

水芹菜

水芹菜的营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁等多种营养物质，同时具有较高的药用价值。其性凉，味甘，无毒，具有散热、健胃利血、清肠通便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的作用，对高血压、血管硬化、神经衰弱、头痛脑涨、小儿软骨症等都有辅助治疗作用。

茭白（茭笋、茭粳）

茭白营养丰富，它不仅含有蛋白质、维生素B₁、B₂、纤维素和维生素C，还富含

人体所必需的钙、磷、铁等微量元素。另据清代《本草从新》记载，茭白能泻热、通便利肠、利五脏、去烦热、解酒毒、利二便、具有食疗功效。

荸荠（马蹄、地栗）

荸荠又叫马蹄，其营养丰富，含有蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、铁、钙和淀粉、荸荠英等成分。中国医学认为，荸荠味甘，性寒，有清热凉肝、生津止渴、补中益气等功效。

莼菜（花案菜）

莼菜营养丰富，含有大量维生素C、蛋白质和微量铁质，具有补血、润肺、健胃、止泻之功。

姜（黄姜）

生姜有驱寒杀菌的功效。它含有芳香精油、生姜酮，对胃肠黏膜有刺激作用，因此，食用生姜有促进消化，增加分泌，增加食欲的益处。

另外，生姜可以抑制孕妇出现的恶心和呕吐症状，并且不会给孕妇本人和腹中的胎儿造成不利影响。

生姜含有一种与水杨酸相似的物质，可降低血液中的胆固醇量，稀释血液。



山药（葛薯、大薯）

山药味甘性平，能够健脾、补肺、固肾、益精，对肺虚咳嗽、肾虚遗精、小便过频等症都有很好的疗效。此外，山药中所含的消化酶还对消化道疾病和糖尿病的防治具有一定的作用。

山药中富含薯蓣皂，薯蓣皂中含有各种激素的基本物质，能够促进激素合成，如果它作用到皮肤，则可以促进细胞的新陈代谢，提升肌肤保湿功能，并改善体质。

马齿苋（长寿菜、瓜子菜）

马齿苋又名瓜子菜、长寿菜等，含维生素A、B、C，胡萝卜素、蛋白质、粗纤维及钙、铁、磷等。中医认为，马齿苋性偏寒，有清热、解毒、消肿、利湿、凉血、降压、利尿等功效，可以治疗尿道炎、尿血、痢疾、黄疸型肝炎及妇科病。

榆钱

榆钱的营养很丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、灰分、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，这些都是人体不可缺少的营养成分。其中榆钱的含铁量是菠菜的11倍，是西红柿的50倍。

榆钱不仅好吃、营养丰富，而且也是防病保健的良药。中医认为：榆钱具有利水通淋，消除湿热等功效。食后能助消化，促进肠胃蠕动，防止便秘。

苜蓿（草头、金花菜）

苜蓿性平味苦，含有较全面的营养物质，如蛋白质、多种维生素以及胡萝卜素等成分，

所含钾、钙、铁、锌、硒均很高，还含有丰富的植物纤维和果胶等，为优质高钾食物。苜蓿具有预防高脂肪、高胆固醇所引起的脂肪肝、高脂血症和动脉硬化等作用。

蕨菜（龙头菜、如意菜）

蕨菜的营养价值很高，含有多种维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、钾、铁等矿物质。

蕨菜可清热解毒、安神利尿。《本草纲目》记载为“甘清无毒，去暴热，利水道，令人睡，补五脏不足。”

苹果

苹果中含有丰富的营养，其中的多糖、钾离子、果胶、酒石酸、枸橼酸等，都可以中和酸性体液中的酸根，降低酸性，从而缓解疲劳；而其丰富的锌元素含量，更是人体内多种重要酶的组成元素，在消除疲劳的同时，还具有增强记忆力的功效。



梨

梨属凉性水果，具有化痰、止咳、退热、降火、清心、润肺等多种功效。播音、演唱人员经常食用煮好的梨，可以增加口中的津液，起到保护嗓子的作用。

同时，梨所富含的糖类、果酸、多种维生素、铁、钾、钙等，还是肝炎、肺结核、

大便秘结、急慢性气管炎、上呼吸道感染、高血压、心脏病以及食管癌患者的“良药”。

莱阳梨

莱阳梨含有多种维生素、苹果酸及微量元素，具有助消化，清肺热，止咳化痰的作用。秋燥时多吃可防治感冒、咳嗽。

苹果梨

苹果梨含水量大，而且含有丰富的维生素C及维生素B₁、B₂等多种维生素和钙、磷、铁等成分，营养丰富，有润肺、消痰、止咳、降火、清心、利尿之功效，还能增进食欲、助消化，对体虚、津液不足者颇有益处。

香梨

香梨含有丰富果糖、葡萄糖和蔗糖，还含有苹果酸、蛋白质、脂肪、微量元素和维生素，是广大消费者喜食的果品之一。

香梨性寒味甘，具有润肺、凉心、消痰、解毒疮、驱毒等功效。



雪花梨

雪花梨营养丰富，含有各种有机酸、蛋白质、矿物质和多种维生素等，有滋补身体、生津、润燥、清热解毒、化痰止咳等医疗功效。

雪梨

雪梨的营养价值与苹果差不多，其果肉里的含糖量达到9.3%，含酸量只有0.16%。不论男女老少，甚至病人和孕妇吃雪梨都大有裨益。

鸭广梨

鸭广梨除含有较高的糖分外，还含有蛋白质、脂肪、多种维生素，具有清心、润肺、止咳、清痰、清喉、降水、解毒等功效。

鸭梨

鸭梨富含糖、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，具有清心润肺、止咳定喘、润燥利便之功效。常食可清胃败火，利脾润肝。对伤津烦渴、肺热咳嗽、目青喉肿、肠干便秘等症疗效显著。

山楂（山里红、红果）

山楂，又名“山里红”、“胭脂果”。它具有很高的营养价值。山楂果的维生素C含量高，在水果中仅次于红枣和猕猴桃而位居第三。其胡萝卜素含量也非常可观。

山楂的含钙量高，名列果蔬前茅，最适合儿童、孕妇以及老年人对钙质的需求。此外，它还含铁、烟酸、蛋白质、脂肪以及碳水化合物等营养成分。

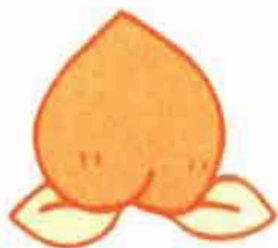


蜜桃

蜜桃富含蔗糖、果糖、葡萄糖、麦芽糖、苹果酸、柠檬酸、脂肪、蛋白质、维生素等多种营养成分，香甜可口，外观艳丽，惹人喜爱。

黄桃

黄桃的主要营养成分有：丰富的维生素C和大量的人体所需要的纤维素、胡萝卜素、番茄黄素、红素及多种微量元素。



西梅

西梅含有丰富的纤维素、维生素A、矿物质、微量元素等营养成分，且含有高抗氧化剂，能够延缓衰老，可预防贫血、便秘、缓和胃痛，减少血液中的中性脂肪和胆固醇，预防肥胖。

李子

李子是人体摄取维生素A、钙、镁、铁、钾和纤维素等的最佳来源。李子不含钠，无胆固醇，含有丰富的维生素C，有解渴和提神的功能，还可以生津利尿，清肝养肝，解郁毒，清湿热。

葡萄

葡萄含糖量极高，可达10%~30%，以葡萄糖为主。此外，葡萄中还含有其他丰

富的营养物质，如矿物质钙、钾、磷、铁，维生素B₁、B₂、B₆、维生素C、维生素P以及人体所需的多种氨基酸，经常吃葡萄对神经衰弱、疲劳过度、胆固醇高、血管硬化等症状都有疗效。



梅子

梅子营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种有机酸和矿物质及对人体有益的16种氨基酸，味酸温平，具有澄清血液、健胃强肝、消暑、生津、消除疲劳等保健功效。此外梅子亦有平气安心，解除烦热及消化不良之效。

枣（鲜）

大枣味甘而性温，能够补脾胃、润肺生津、养血安神，还可以悦颜色、通九窍、助十二经、和百药，经常食用，可以轻身延年。

大枣所含营养丰富，尤其是维生素C，是柑橘含量的20倍，是苹果和梨、桃含量的100倍左右。

金丝小枣

金丝小枣具有较高的营养价值。含维生素C、蛋白质、脂肪、粗纤维以及磷、钙、铁、钾、钠、镁、氯、碘等矿物质。

金丝小枣具有补血补气，美容养颜、健

脾开胃、解酒护肝、补肾、降脂等六大功效，宜经常食用。

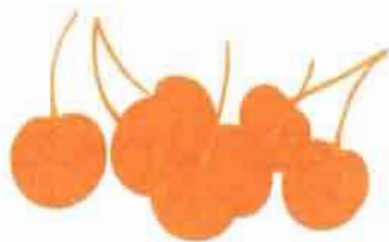
黑枣

黑枣含有蛋白质、脂肪、糖类和多种维生素等，维生素C和钙质、铁质较多。黑枣有很高的药用价值，多用于补血和作为调理药物，对贫血、血小板减少、肝炎、乏力、失眠有一定疗效。

樱桃

樱桃具有极高的营养价值和药用价值，对痛风、关节炎、高血压等病有特殊的食疗效果。

中医认为，“吃樱桃，令人好颜色，美志。”樱桃含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B族、维生素C，以及钙、磷、钾、铁、镁等矿物质，樱桃的含铁量居各水果之首，比苹果高20倍以上，维生素A比葡萄高4倍以上，是一种既养颜养生、又好看好吃的水果。



酸枣

酸枣含有钾、钠、铁、锌、磷、硒等多种微量元素，而且新鲜的酸枣中含有大量的维生素C，其含量是红枣的2~3倍、柑橘的20~30倍，在人体中的利用率可达到86.3%，是所有水果中的佼佼者。

酸枣可以起到养肝、宁心、安神、敛汗的作用。医学上常用它来治疗神经衰弱、心烦失眠、多梦、盗汗、易惊等症。

石榴

石榴营养丰富，富含维生素C和维生素B族、有机酸、钙、磷、钾等多种人体所需的营养成分，果汁中碳水化合物含量17%，具有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖，降低胆固醇等多种功能，可以防止冠心病、高血压，能起到健胃提神、增强食欲的功效。

无花果

无花果含有葡萄糖和果糖，又有蛋白质、维生素A、C和柠檬酸、苹果酸、钙、铁等成分，有滋补、润肠、开胃、催乳等作用，并具有驱虫、消炎、止泄痢、治咽喉痛和治疗痔疾、降低胆固醇等功效。

柿子

成熟的柿子营养丰富，含糖量高，除含有丰富的磷、钙元素和维生素、胡萝卜素外，还含有大量的碘和粗纤维。其中维生素A、B、C的含量远远高于苹果、梨、桃、杏等。因此，柿子能使人体产生较多的热量，故有“冷吃柿子”的说法。

柿子具有清热润肺、化痰止咳、健脾涩肠等功能。

柿饼

柿饼呈圆饼形，软硬适度，食之味甜，有滋补、止血、解酒毒、润喉之功效，柿饼

表面附着一层柿霜，洁白似面，可治咽炎、口疮。

草莓

草莓中磷的含量是苹果的5倍，钙的含量是鸭梨、苹果的3~5倍。此外，它还含有维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、氨基酸、果胶及矿物质等，这些营养素对人体皮肤、骨骼和神经系统的生长都具有极佳的保健作用，尤其对老人和儿童大有裨益。

草莓性凉而味甘，且无毒，具有润肺生津、健脾开胃、利尿止泻、清热解暑等多种功效。

近年来，人们还发现草莓对预防动脉粥样硬化、冠心病、脑溢血、癌症等，都具有很好的功效。而草莓中的维生素和果胶，对改善便秘以及治疗痔疮、高血脂、高胆固醇等也有显着效果。



桑椹

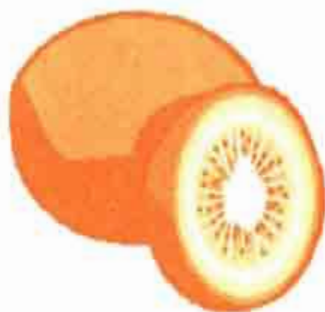
桑椹含有葡萄糖、果糖、苹果酸、氨基酸氮、花青素苷、胡萝卜素、钙质、亚油酸、维生素B、C等营养成分。由于含有大量铁质和维生素C，是补血圣品。桑椹对妇女生理期及产后血虚体弱，久病及大手术之后。神经衰弱及失眠者，颇有助益。桑椹味甘性

寒，入心、肝、肾三经，有补肾，明目养血，祛风等功效。

中华猕猴桃（毛叶猕猴桃）

猕猴桃营养全面，在水果界堪称是“维生素C之王”，比柑橘、苹果等水果高几倍甚至几十倍。

经常食用猕猴桃可以预防老年骨质疏松、防治动脉硬化、改善心肌功能、预防心脏病等，同时，它还具有抑制肠道内亚硝酸胺对组织的诱变作用，抵抗癌细胞的侵袭。



橙

橙子中含有维生素A、维生素B₁、镁、锌、钙、铁、钾等矿物质以及纤维和果胶。橙子对多种癌症的发生有抑制作用，一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素C，食用橙子能提高身体抵挡细菌侵害的能力，有抗炎症、强化血管和抑制凝血的作用。

柑橘

柑橘中的黄酮，可以抵抗乳腺癌、肺癌、黑色素瘤等疾病。

大多数水果中都含有一种叫做生物类黄酮的抗癌营养素，可有效地抑制癌症的发生。而富含维生素C的食物也可预防肺癌、乳癌、皮肤癌等癌症。另外，柑橘中叶黄素的含量

较高,它对视网膜中的黄斑有重要保护作用,能防止视力退化。

芦柑

芦柑含有多种维生素、糖、酸、矿物质等,营养丰富,其可溶性固形物含量达12%以上,含酸量低于0.58%,据中医大辞典记载,芦柑有生津、醒酒、利尿之效。



柠檬

柠檬中含有极为丰富的枸橼酸和维生素C,它们是美容的天然佳品,能够防止和消除皮肤色素沉淀,对面部的黑斑、雀斑等有明显的预防和改善效果。同时,柠檬中的精油还具有抗菌的功效,可以软化和清洁皮肤,并能够增加皮肤弹性。

柠檬中的枸橼酸能够促进钙、铁溶解于水,形成一种复合物,并易于被肠壁吸收。

菠萝

菠萝的果实含丰富的糖、淀粉、蛋白质、维生素、胡萝卜素以及钙、磷、铁和多种有机酸、菠萝酶等,具有清凉解渴、消肿祛湿、开胃顺气的功效。

桂圆

从营养成分看,桂圆中含有葡萄糖、蔗糖、维生素A、维生素B族及酒石酸等物质,营养很丰富。中医也认为,桂圆有补心安神、养血益脾之效。但桂圆甘温大热,一切阴虚内热体质及患热性疾病者均不宜食用。妇女怀孕后大多阴血偏虚,阴虚则滋生内热,因此孕妇往往有大便干燥、口干而胎热、肝经郁热的症状。中医一贯主张怀孕后宜清热凉血。若孕妇多吃桂圆,极易出现漏红、腹痛等先兆流产症状。

火龙果

火龙果营养丰富,功能独特。它含有一般植物少有的花青素以及丰富的维生素、白蛋白和水溶性膳食纤维,可解重金属中毒,保护胃壁,具有皮肤美白防黑斑、抗氧化、抗衰老以及抑制老年痴呆症,减肥,降低血糖和胆固醇的作用,并对咳嗽、气喘有独特疗效,它又含有丰富的膳食纤维,可起到润肠的作用,并可预防便秘、大肠癌。

荔枝

荔枝中含有丰富的果糖、蛋白质、脂肪、维生素B族、维生素C、烟酸、枸橼酸、果胶以及钙、磷、铁等多种人体所需的营养物质。

荔枝具有益气、活血、通神、滋润等功效,对淋巴结核、贫血、肿毒以及病后津液不足、胃部寒痛等都具有明显的改善效果。此外,荔枝还可以缓解失眠、脾虚泄泻、产后血亏等多种病症。

芒果（抹猛果，望果）

芒果的维生素 A 含量高，比杏子还要多出 1 倍。维生素 C 的含量也超过橘子、草莓。芒果含糖、蛋白质及钙、磷、铁等人体必需的营养成分。

芒果味甘酸、性凉无毒，具有清热生津、解渴利尿，益胃止呕等功能。

木瓜（番木瓜）

木瓜性温味酸，具有平肝和胃，舒筋活络，软化血管，抗菌消炎，抗衰养颜，降血压，抗癌防癌，增强体质之保健功效。其果实含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，并富含 17 种氨基酸及多种营养元素，具有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂等功效。



人参果

人参果营养价值极高，富含蛋白质、碳水化合物、维生素等营养素，还含有 19 种氨基酸，还含有钙、镁、硒、钼等十几种对人体健康有益的矿物质。人参果富含的“硒”元素和大量维生素，具有防癌和抑制心血管疾病的作用，钼也有防癌作用，并对防治高血压和糖尿病都有助益。

香蕉（甘蕉）

香蕉中含有丰富的色胺酸和维生素 B₆，

这些物质在进入人体后，可以使人的大脑生成一种基色胺，使人兴奋，减轻或消除人的低沉抑郁的情绪。

香蕉含大量的淀粉，是一种高热量的水果，而且很容易短时间内被吸收，所以很多人在补充能量时，往往都首选香蕉或巧克力。



杨梅（树梅，山杨梅）

杨梅有消暑、止泻、除乏等功效。杨梅营养丰富，含有糖类、果酸、维生素 C、维生素 B 族，纤维素以及铁、钙、磷等物质。

杨梅性平、无毒，有止咳、生津、消食、止呕、利尿、治痢疾，涤肠胃、防癌抗癌之功效。

杨桃

杨桃分为甜、酸两大类。酸杨桃果实大而味酸，多用作烹调配料或蜜饯原料。甜杨桃作水果吃。杨桃青边红肉，清甜无渣，杨桃含有对人体健康有益的多种成分，对治疗胃病、黄疸、菌痢等有一定的疗效。

椰子

椰子汁液多，营养丰富，富含蛋白质、糖分、维生素等营养物质。可解渴去暑、生津利尿、治疗热病，果肉有益气、祛风寒、驱虫、令人面色润泽的功效。

枇杷

枇杷含有丰富的碳水化合物、维生素 A、B、C 以及多种矿物质。常食枇杷可止咳、润肺、利尿、健胃、清热，对肝脏疾病也有疗效，是重要的营养和保健果品。

橄榄（白榄）

橄榄营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、镁、钙、维生素 C 等，其中钙的含量高。果实有生津、止渴、助消化、治喉痛、止泻解毒、帮助骨骼发育等药效，咀嚼咽汁能解蜚毒、青叶煎汁还可洗漆疮。据报道，用橄榄或橄榄油制成的食品有保护心脏的作用。

山竹

山竹具有降燥、清凉解热的作用。山竹含有丰富的蛋白质和脂类，对机体有很好的补养作用，对体弱、营养不良、病后康复都有很好的调养作用。但山竹富含纤维素，在肠胃中会吸水膨胀，过多食用反而会引起便秘。另外山竹含糖分较高，肥胖者宜少吃，糖尿病、肾病及心脏病者更应忌食。

白兰瓜

白兰瓜含有丰富的维生素、蛋白酶、钙、磷、铁等，具有清暑解热，利尿解渴，开胃进食的功能。

哈密瓜

哈密瓜营养丰富，不仅糖分高，且含有丰富的维生素及钙、磷、铁等元素。哈密瓜有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用，是

夏季解暑的佳品；哈密瓜性质偏寒，具有疗饥、利便、益气、清肺热止咳的功效，适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者。

甜瓜（香瓜）

甜瓜性寒，味甘，入心、胃经。果实有消暑止渴，清热解毒，益气，除烦，利便之功效，种子可散结消淤，清肺润肠。瓜蒂苦寒有毒，服后可刺激胃的感觉神经，能引起呕吐神经兴奋，在医药上可用做催吐剂或利尿剂。

西瓜

在所有瓜果中，西瓜是含果汁最丰富的，含水量达到 96%。西瓜汁中富含苹果酸、谷氨酸、精氨酸、葡萄糖、果糖等，食用后都会让您感到神怡清爽；枸杞碱、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B、维生素 C 及蛋白质和矿物质钙、磷、铁、镁等，能保证营养协调，思维活跃。



菌藻类

草菇（大黑头细花草、稻菇）

草菇营养丰富，蛋白质含量高，维生

素C含量为菇类之最，并含有18种氨基酸，其中人体必需的8种氨基酸齐全，且含量较高。草菇有消暑祛热、降低胆固醇、强身壮骨、护肝健胃、解毒抗癌之功效。

茶树菇

茶树菇又名茶菇、油茶菇、神菇，菌肉白色、肥厚。

茶树菇营养丰富，蛋白质含量高达19.55%，所含蛋白质中有18种氨基酸，其中蛋氨酸含量最高，占2.49%，其次为谷氨酸、天门冬氨酸、异亮氨酸、甘氨酸和丙氨酸，氨基酸总量为16.86%，而且人体必需的8种氨基酸齐全。茶树菇还含有丰富的维生素B族和钾、钠、钙、镁、铁、锌等矿物质。中医认为，茶树菇性甘温，无毒，有健脾止泄之功效，并且有抗衰老、降低胆固醇、防癌抗癌等特殊作用。

猴头菇（罐装）

猴头菇营养丰富，富含多肽及多种维生素，是中国传统珍贵食用菌，与熊掌、海参、鱼翅并称“四大名菜”。猴头菇性平味甘，有利五脏、助消化、滋补身体等功效。具有组织修复、增强细胞活力、抗癌、延年益寿和美容等药用功能。猴头菇可治疗消化不良、胃溃疡、胃窦炎、胃痛、胃胀及神经衰弱等疾病。

金针菇（智力菇）

金针菇又称冬菇、冬蘑，它味道鲜美，营养丰富。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、氨基酸、维生素、胡萝卜素等，

尤其以赖氨酸的含量最高。

金针菇中含锌量比较高，可以促进儿童的身体和智力发育，因此被誉为“智力菇”。

口蘑（白蘑）

口蘑的营养价值很高，含蛋白质、糖类、脂肪、纤维和钾、磷、钙、铁等矿物质，还含有维生素B、C等。口蘑具有杀菌作用，经常食用口蘑，能降低血压，软化血管，还能提高对肝病、软骨病的防病能力。

蘑菇（鲜蘑）

蘑菇有益肠胃，化痰理气，镇痛功能，尤其对关节炎等一类疾病有较好的疗效。蘑菇中含有多种抗病毒成分，并且还能增强人体免疫机能。

蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维以及木质素等，这些物质可以保持肠内的水分充足，并吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外。这一功能对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都具有很好的帮助。



木耳（干，黑木耳、云耳）

木耳肉质细腻、脆滑爽口，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种维生素。木耳的蛋白质含量相当于肉类，维生素B2

含量超过肉类、米、面和蔬菜，铁的含量比肉类要高100倍，钙的含量是肉类的40~70倍。而且它还含有磷、硫等构成人体细胞原生质的主要成分，堪称素食中的荤品了。

平菇（糙皮侧耳、青蘑）

平菇味道鲜美，营养丰富，有一定的食疗价值。含8种人体必需的氨基酸、多种维生素（C、B₁、B₂、PP）和磷、钾、铁、钼、钴、锌、铜等营养元素。平菇含多糖，有抗肿瘤效果。可治腰腿疼痛、手足麻木、筋络不适。

香菇（香蕈、冬菇）

香菇中含有丰富的麦角甾醇，经日照后可变成维生素D。香菇中维生素D的含量是大豆的20倍，紫菜的8倍。维生素D能促进钙、磷等微量元素的消化吸收，并使之能够沉积于骨骼当中，可防治佝偻病和成年人骨质疏松症的发生。

香菇中含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质元素，因此，血脂偏高、肝脾衰弱、食欲不振者多吃香菇都有较好的保健作用。

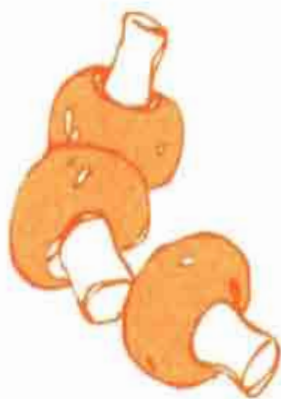
银耳（干、白木耳）

银耳富含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、脂肪、维生素B₂、硫、钙、镁、钠、磷、铁、钾，以及银耳多糖体等成分，是营养且低热量的天然食物。

银耳多糖可提高机体的免疫功能，有抗癌作用；此外，银耳具有补肾、润肺、生津、提神、益气、健脑、嫩肤等功效。

白蘑菇（双孢蘑菇、洋蘑菇）

白蘑菇含有人体必须的6种氨基酸和丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、核苷酸、维生素C和维生素D等。经常食用白蘑菇，可以防止坏血病，预防肿瘤，促进伤口愈合，解除铅、砷、汞等的中毒，兼有补脾、润肺、理气、化痰之功效，能防止恶性贫血，改善神经功能，降低血脂。



杏鲍菇

杏鲍菇有一种特殊的杏仁味，因而得名杏鲍菇。可与肉和鱼一起烹饪。

杏鲍菇营养丰富，含18种氨基酸，其中人体必需8种氨基酸全部具备，还含锌、钠、钙、磷、镁、锰、铜、硒等多种矿物质元素。

元蘑（亚侧耳、冬蘑、黄蘑）

元蘑富含蛋白质、氨基酸和维生素等多种营养成分，含有17种氨基酸，尤其是谷氨酸含量与菇类含量最高的草菇相同，并含有丰富的钾、钠、钙、铁、锌，以及维生素C、烟酸、维生素B₅等。经常食用具有加强肌体免疫，增强机体抵抗能力，益智开心，益气不饥，延年轻身等作用。元蘑还有滋补健身、化痰定喘、平肝健胃、降压减脂、抗肿瘤等疗效。

发菜（干，仙菜）

发菜营养丰富，其蛋白质含量为鸡蛋的20倍，含糖类、脂肪、钙质也较多，更富含磷、铁等矿物质。

发菜味甘性凉，具有利尿、止咳、解毒，并有滋补作用，对治疗高血压、妇女病、慢性气管炎，促进伤口愈合，都有一定疗效。

海带（江白菜）

海带中含有锌元素，不仅能增强机体的免疫功能，还能够参与皮肤的新陈代谢。

海带中所富含的碘量为食品之最，这些碘质有促进甲状腺激素生成的作用，可预防甲状腺肿大，同时还可因暂时抑制甲状腺功能亢进的新陈代谢而使症状减轻。

海带中的褐藻酸钾具有降压作用，能减轻由钠滞留而引起的细胞外液量增多和血压增高。

琼脂（紫菜胶洋粉）

琼脂，又名洋菜，冻粉，寒天等。琼脂具有凝固性，稳定性，可用作增稠剂、凝固剂、悬浮剂、乳化剂、保鲜剂和稳定剂，在食品工业的应用中具有极其独特的地位。

琼脂含蛋白质、钙、铁等，可促进肠蠕动，降低血液中胆固醇，在烹饪中常用于制作凉拌菜肴。

苔菜（干，苔条、条浒苔）

苔菜的营养价值丰富，含有藻胶及碳水化合物、维生素和氨基酸，含无机盐，如硫酸盐、磷酸盐、氯化钾以及镁、钾、钠等微量元素。

苔菜味咸，寒，具有凉血、清热、消炎、解毒和软坚散结的功能。常食苔菜，对患有胃溃疡、十二指肠溃疡症者有疗效。沿海民间还将苔菜煮水，当清热解毒的饮料。

紫菜（干）

紫菜中富含碘，而且还含有多种维生素和蛋白质、糖等有机物质。碘是人体生长发育不可缺少的元素，尤其是青少年生长发育与智力发育不可缺少的。另外，紫菜中还含有丰富的胆碱，可增强记忆力。

常食紫菜还能有效抵制脑肿瘤、乳腺癌、甲状腺癌以及恶性淋巴瘤等肿瘤的发生。

裙带菜（干，海芥菜、海木耳）

裙带菜性寒，味咸，人称“海中蔬菜”，是海藻类植物的一种，有软坚利水之功。裙带菜含大量碘质和多种维生素，可预防甲状腺肿，患有单纯性甲状腺肿者宜常食之。

畜肉、禽肉及蛋类

猪肉（肥瘦）

猪肉中富含维生素B₁、维生素B₁₂、磷、钾、锌等多种营养元素。猪肉味甘咸、性平，具有滋阴、润燥的功效。

肥猪肉的脂肪含量高，脂肪是人体不可缺少的营养物质，它不仅是储存热能的一种形式，还可以保护脏器，构成细胞，庇护蛋

白质，提供人体必需的脂肪酸，促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E和维生素K的吸收。应该适量摄取。

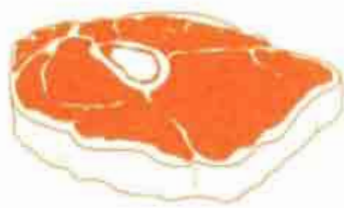
猪皮

猪皮性味甘咸、小寒，无毒，入胃经，有润肌肤，助发育，止血，抗老防癌的功效，主治鼻衄、齿衄、大便出血、痔疮出血、贫血、紫癜、月经过多、崩漏等症。

猪皮营养丰富，所含蛋白质是猪瘦肉的1.5倍，碳水化合物是猪瘦肉的4倍，脂肪为猪瘦肉的79%，和猪瘦肉所产生的热量相差无几。猪皮还含有极丰富的胶原蛋白质，有促进生长发育，延缓人体衰老和抗癌之功效。

猪肉（里脊）

猪里脊即猪脊背上的瘦肉，适合炒肉丝，结缔组织较少，质地细嫩柔软，无腥臊异味。含蛋白质20%左右，并富含维生素B族和铁等，脂肪约为8%。猪里脊有滋阴血、润肌肤的功效。



猪大肠

猪大肠中含有较多对人体保持营养平衡不可抵御的钠。

中医认为猪大肠入大肠经，润肠治燥，调血痢，除脏毒。

猪蹄

猪蹄中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B、C及钙、磷、铁等营养物质，尤其是猪蹄中的蛋白质水解后，所产生的胱氨酸、精氨酸等11种氨基酸之含量均与熊掌不相上下。

猪蹄性平，味甘、咸，有补血、通乳、托疮之功，可用于产后奶少，痈疽疮疡等。

猪蹄筋

猪蹄筋是一种高蛋白、低脂肪的食物。其蛋白质含量之高，在动物性食物中是绝无仅有的，可为人体提供大量优质蛋白质。

猪蹄筋比较坚韧，咀嚼时要费牙劲，这样，在吃猪蹄筋的过程中便使咀嚼肌和面部肌肉得到锻炼，肌肉纤维增粗，体积增大，腮部显得饱满。

猪肚

猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐类等成分，具有补虚损，健脾胃的功效。产妇常食可增强食欲，补中益气，有利强身健体。

猪肚健胃养胃，散寒止呃的功效。对于因脾胃虚寒，风呃声低弱，患儿面白体弱畏寒肢凉者最为有效。

猪肝

猪肝富含维生素A、C，此外，还含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁等矿物质。

猪肝味甘苦，性温，具有补肝、养血及明目之功，适用于血虚萎黄、夜盲、浮肿及脚气等症。

猪肝营养丰富，但含胆固醇很高，人体摄入胆固醇太多会导致动脉硬化。因此，不宜一次吃很多猪肝。另外，新鲜猪肝中往往含有毒性物质，吃时需冲洗，否则吃多了有害身体。

猪胆

猪胆含有多种糖类和维生素等营养成分，具有生津、健胃、清热、解毒、明目等功效。

猪肾（猪腰子）

猪肾又名猪腰子，含有锌、铁、铜、磷、维生素B族、维生素C、蛋白质、脂肪等，是含锌量较高的食品。中医认为，猪肾味咸，有养阴补肾之功效，适于肾虚热而性欲较差的女性食用。

猪脑

猪脑富含蛋白质和脂肪，另含维生素B₁、维生素B₂、维生素C和大量的胆固醇等成分。具有益脑髓、补虚劳、镇惊安神的功效。由于猪脑花中胆固醇含量较高，故患有高血压、冠心病、胆囊炎的中年人应慎食。

猪心

猪心含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分，具有营养血液、养心安神的作用。

猪心所含蛋白质是猪肉的2.5倍，脂肪含量仅为猪肉的1/10，还含有钙、铁、磷等矿物质和微量元素及维生素，有加强心肌营养、增强心肌收缩力的作用。

猪血

猪血的营养十分丰富，素有“液态肉”之称。含蛋白质高，含脂肪量极少，所含人体必需的矿质元素，如钙、磷、钾、钠等，微量元素铁、锌、铜、锰也较多。常吃猪血，能延缓机体衰老，耳聪目明和补血，对防治老年痴呆、记忆力减退、健忘、多梦、失眠等症也颇为有益。

猪血性味咸平，治头痛眩晕、中腹胀满、肠胃嘈杂、宫颈糜烂，具有多种食疗用途。

火腿肠

火腿肠是以畜禽肉为主要原料，辅以填充剂淀粉、植物蛋白粉等，再加入调味品食盐、糖、酒、味精等，香辛料葱、姜、蒜、豆蔻、砂仁、大料、胡椒等，品质改良剂卡拉胶、维生素C等，以及护色剂、保水剂、防腐剂等物质，采用腌制、斩拌（或乳化）、高温蒸煮等加工工艺制成的，其特点是肉质细腻、鲜嫩爽口、携带方便、食用简单、保质期长。



火腿

火腿风味独特，营养丰富，含热能、蛋白质、脂肪、灰分、磷、铁、钾、钙等营养成分，并含有18种氨基酸；其中8种是人体不能自行合成的必需氨基酸。火腿经过腌

制发酵分解,各种营养成分更易被人体吸收。

腊肠

腊肠脂肪丰富,熏烤熟后,味道香美,并能保存很长时间。

腊肠和其他绞肉制熟食品中含有较高的钠盐,长期食用过多会使血压升高;多数香肠、腊肠和其他绞肉制熟食品中含饱和脂肪酸偏高,饱和脂肪酸含量高的食物可使血总胆固醇增高。

香肠

多吃香肠不利于血脂的控制。由于不知道原料新不新鲜,卫不卫生,不知道加工过程中放了什么添加剂,所以香肠虽然好吃,但不要常吃。吃时可佐以大蒜,既可以调味,又可以杀菌及减轻致癌物质所造成的伤害。吃完后也可以摄取一些含维生素C丰富的水果(如橘子、柳丁、芒果、木瓜等),维生素C可与亚硝酸胺结合,并且可抗氧化,所以可以产生一定程度的保护效果。

牛肉(肥瘦)

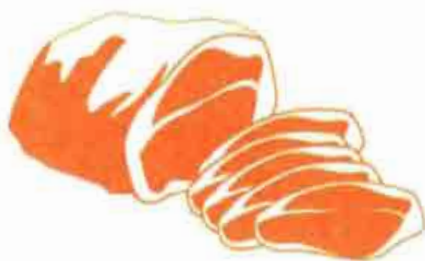
牛肉的营养蛋白质含量高,脂肪含量低,牛肉中富含钙、磷、铁、硫等要素、维生素B₂、烟酸等多种微量元素及多种维生素。

牛肉性味甘、温,属补益食品,不上火,不燥热,补中益气,健脾养胃,强筋健骨,有补精血、温经脉作用。

牛肉(臀部肉,紫盖,白板)

牛肉具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用,牛肉的特点是含蛋白

质特别多,动物活动量大的部位蛋白质含量大,肌肉纤维量多,脂肪量较低。由于蛋白质含量高,而脂肪含量低,所以味道鲜美,受人喜爱。



牛蹄筋

牛蹄筋中含丰富的胶原蛋白,脂肪含量也比较低,并且不含胆固醇,能增强细胞代谢,使皮肤富有弹性,延缓皮肤的衰老。牛蹄筋有强筋壮骨之功效,对腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用,也有助于青少年生长发育和延缓中老年人发生骨质疏松。

牛舌

牛舌中含有蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、铁、镁、锰、铜、钾、磷、钠、硒等营养元素。具有补胃、滋阴等功效。

牛心

牛心可养血补心,治健忘、惊悸等症。

牛百叶

牛百叶即牛胃,性味甘平,以形相补,有补益脾胃的作用,能补中益气、解毒、养脾胃。

羊肉（肥瘦）

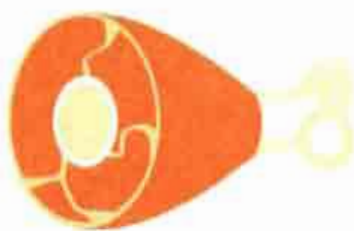
羊肉中的脂肪和胆固醇含量与其他肉类相比都较低，而含钙量很高，含铁量也极为丰富，比牛肉多1倍，比猪肉多4倍。

羊肉有大补防寒的功能，羊肉味甘性热，可补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾。因此，冬天吃羊肉可益气补虚、祛寒暖身，增强血液循环，增强御寒能力。同时，羊肉还可保护胃壁，促进消化。

鹿肉（梅花鹿）

鹿肉的营养价值比牛、羊、猪肉都高得多，并有低脂肪、高蛋白、含胆固醇很低等特点，含有多种活性物质，对人体的血液循环系统、神经系统有良好的调节作用。鹿肉含有较丰富的无机盐、糖和一定量的维生素，且易于被人体消化吸收。

鹿肉主治肾虚、四肢无力等症，还可用于抗风湿。鹿肉性温和，有补脾益气、温肾壮阳的功效。



兔肉

兔肉是一种高蛋白、低脂肪的食物。兔肉中的胆固醇在所有肉类中最低，兔肉中的卵磷脂成分比猪、牛、羊、鸡更容易消化。而且兔肉非常鲜嫩，纤维素多，结缔组织少，经常吃兔肉可使血液中的磷脂增加，从而达到降低胆固醇的作用。

鸡肉

鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕的调补，对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。



乌骨鸡

乌骨鸡蛋白质含量比普通鸡高出30%以上，脂肪含量低一半左右，铁、铜、锰等微量元素含量高于普通鸡，而且含有乌骨鸡黑色素，具有良好的抗氧化功效。所以女性吃乌骨鸡有益健康。

鸡胸脯肉

鸡胸脯肉的脂肪含量很低，而且含有大量维生素，如维生素B族和烟酸，能起到一定的降低胆固醇的作用。

鸡爪

鸡爪的脂肪含量高，但肉质最为细嫩。鸡爪含铁、锌、锰等微量元素，营养价值很高。

鸡心

鸡心是补铁的佳品，蛋白质含量十分丰富，而且鸡心有补心、镇静等功效。

鸡肝

鸡肝富含血红素、铁、锌、铜、维生素A和维生素B族等营养元素，不仅有利于雌激素的合成，还是补血的首选食品，有补肝益肾的功效。

鸡肫（鸡胗）

鸡肫有健脾和胃作用，营养丰富，孕妇常食，可防治缺铁性贫血。

鹅肉

鹅肉味美，营养价值高，蛋白质含量高于鸡肉、鸭肉、牛肉，氨基酸、赖氨酸等含量均高于鸡肉。鹅肉是理想的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食品。



鸭肉

鸭肉的营养价值很高，属凉性，具有滋润、养胃、平肝去火、健体美颜、益气养血、除湿去烦、开胃健脾、醒目安神、活血化淤、滋阴益肾的功效，可治阴虚、水肿等症。鸭肉的蛋白质含量略低于鸡肉，铁含量低于牛羊肉，略高于鸡肉。

鸭掌

鸭掌含有丰富的胶原蛋白，低糖，脂肪较少，营养同熊掌相当，但矿物质和维生素含量较低。

鸭肝

鸭肝含有大量的不饱和脂肪酸、氨基酸等营养成分，是高热能补品。鸭肝的铁含量极高，最适合用来补血。

鸭舌

鸭舌营养丰富，富含蛋白质、维生素B族和磷、铁、硒等微量元素，经常食用可达到增强体质，提高机体抵抗力的作用。

鸽肉

鸽肉营养丰富，含有较高的蛋白质、多种维生素和矿物质，还含有卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸。

鹌鹑肉

鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。

鸡蛋

鸡蛋中含有蛋白质、脂肪、维生素A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、D、E及钙、铁、磷、镁、锌、铜、碘等矿质元素。鸡蛋性味甘平，具有养心安神、滋阴润燥的功效。



鸡蛋白

鸡蛋白性微寒而气清，有益精补气、清肺利咽、清热解毒的功效，能治疗伏热、目赤、咽痛、音哑、阳痿等症。

鸡蛋黄

蛋黄性温而气浑，能滋阴润燥、养血息风，治疗下痢、吐血、心烦难眠、胎漏下血等症。蛋黄中含铁和卵磷脂较高，对婴幼儿和妇女的健康有益。

鸭蛋

鸭蛋的营养价值较高，含有人体所必需的蛋白质、脂肪、类脂质、矿物质及维生素等营养物质，而且消化吸收率极高。

鹅蛋

鹅蛋，味甘，性温。有补气血和胃的作用，可用于病愈后体质虚弱、食欲不振、消瘦乏力的人群。



鹌鹑蛋

鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，有较好的护肤作用。鹌鹑蛋含蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、维生素A、维生素B₁、B₂、维生素D和铁、磷、钙等营养物质。鹌鹑蛋味甘，性平，有补益气血、强身健脑等功效。

鱼虾蟹贝类

草鱼（白鲢、草包鱼）

草鱼含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂等营养元素，性味甘、温，无毒，有补脾暖胃、祛风的功效，对脾胃虚弱、少气乏力、胃脘冷痛、风寒头痛等症有一定疗效。

鲫鱼（喜头鱼、海附鱼）

鲫鱼含有的蛋白质容易消化吸收，经常食用，可补充营养，增强机体抗病能力，是肝肾患者、心脑血管病患者的理想食品。鲫鱼性平味甘，具有益气健脾、利尿消肿、开胃调气、通乳汁、清热解毒等功效。

带鱼

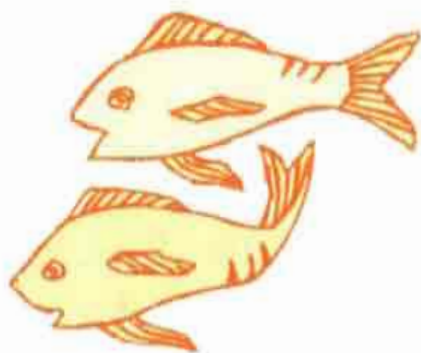
带鱼味道鲜美，是高品质、低脂肪食物。带鱼富含蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、多种维生素等。带鱼性温味甘，具有和中开胃、补虚暖胃、补中益气、润泽肌肤、美容养颜等功效，对病后体虚、肝炎、外伤出血、皮肤干燥、产后乳汁不足等有一定的补益作用。

黄鱼（小黄花鱼）

黄花鱼营养丰富，鱼肉中蛋白质及钙、磷、铁、碘等含量都很高，而且鱼肉组织柔软，易于消化吸收。由于黄花鱼的肉呈蒜瓣状，没有碎刺，最适合老人、儿童和久病体弱者食用。

黄鱼（大黄花鱼）

黄鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素、多种氨基酸及钙、磷、碘等，性平味甘，具有补虚益精、健脾开胃、明目安神、调中止痢等功效，不仅可用于腰膝酸软、遗精滑精、健忘的调理和治疗，而且可用于治疗吐血、崩漏和外伤出血等症，对少气乏力，久病体虚者也有食疗作用。



黄鳝（鳝鱼）

黄鳝含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等营养成分，是低能、高营养食物，性温味甘，具有补中益气、明目、解毒、通血脉、补虚损、除风湿、利筋骨、止痔血的作用，对虚损咳嗽、风湿痹痛等有辅助疗效。

鲤鱼（鲤拐子）

鲤鱼是淡水鱼中总产量最高的一种，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养成分，其性味甘平，具有清热解毒、健胃止咳、利尿消肿、安胎通气之功效。

泥鳅

泥鳅肉质鲜美、营养丰富，是高蛋白、

低脂肪的食物。它既能作为餐桌上的美食，又有很高的药用价值。泥鳅味甘性平，有补中益气、祛湿利尿之功效。

青鱼（青皮鱼、青鳞鱼、青混）

青鱼中含有蛋白质、脂肪、维生素B₁、B₂和钙、磷、铁、B1、B2和锌等矿质元素，有补中安肾、补胃醒脾、温运化食之功效。

银鱼（面条鱼）

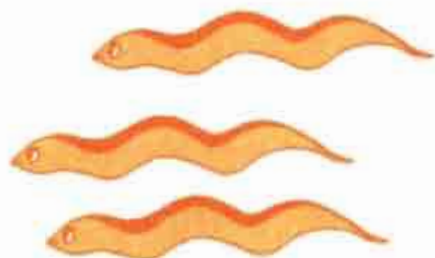
银鱼中蛋白质、脂肪及人体必需氨基酸，是高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，味甘性平，有润肺止咳、宽中健胃、补虚利尿等功能，对肺热咳嗽、脾虚泄泻、营养不良、消化不良等有一定食疗作用。

鲢鱼（白鲢、胖子、连子鱼）

鲢鱼含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族等营养，味甘性温，有补脾益气、暖胃的功效，能温中益气、润泽皮肤，对脾胃虚寒、体虚头昏、食少乏力等有一定疗效。

鳊鱼

鳊鱼含有蛋白质、脂肪、钙、铁、钾、维生素A等营养元素，半条鳊鱼维生素A的含量足够成年人一天所需，而且有丰富的骨胶原，可以润泽皮肤、软化血管。



鲈鱼（鲈花）

鲈鱼肉质坚实洁白，不仅营养价值高，而且口味鲜美。鲈鱼的蛋白质和不饱和脂肪充足，维生素和矿物质丰富。具有健脾开胃、滋补肝肾、止咳化痰的功效。

海蟹（小）

海蟹中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁和各种维生素，有散瘀血、通经络、抗结核和续筋接骨等功能。



斑节对虾（草虾）

虾肉有补肾壮阳，通乳抗毒、养血固精，化淤解毒，益气滋阴，通络止痛，开胃化痰等功效。适宜于肾虚阳痿遗精早泄，乳汁不下，筋骨疼痛，手足抽搐，全身瘙痒，皮肤溃疡，身体虚弱和神经衰弱者食用。

对虾

对虾营养价值很高，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₂等多种营养素。对虾还具有较高的药用价值，能补气健胃，壮阳补精，具强身延寿之功能，主治神经衰弱、肾虚阳痿、脾胃虚弱、疮口不愈等症。

河虾

河虾营养价值很高，富含蛋白质、磷、

钙等营养。河虾性温、味甘，具有补阴壮阳、益肾、强精、健脑等功效。

龙虾

龙虾有很高的食疗作用，肉味甘咸、性温，具有补肾壮阳、滋阴健胃的功效，可以治肾虚阳痿、神经衰弱、筋骨疼痛、皮肤瘙痒等症。



虾皮

虾皮营养丰富，是物美价廉的补钙佳品。虾皮还具有开胃、化痰等功效。

虾皮含有丰富的钙、碘及肝糖等成分，是小儿发育不可缺少的元素。

虾米（海米、虾仁）

海米含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及多种维生素、钙、磷、铁、碘等。是人们喜爱的海味佳品。海米性温味甘，具有健胃化痰、壮阳补肾等作用，对肾虚脾弱、筋骨疼痛患者有食疗作用。

河蟹

河蟹营养丰富，味道鲜美，河蟹中含蛋白质、脂肪、还有丰富的矿物质和维生素A。总含热量比大部分鱼虾都高。河蟹还具有一

定的药用价值。蟹肉能清热散血,养筋益气,可治筋骨损伤,疥癣、烫伤等症。

鲍鱼(杂色鲍)

鲍鱼含有多种维生素及矿物质,具有滋肾益气、明目养血的功效,鲍鱼肉含有丰富的球蛋白。

鲍鱼营养丰富,含蛋白质、脂肪、糖类,还有人体所需的钙、磷、铁等矿物质和多种维生素。鲍鱼有滋阴、补阳、调经、润燥、利肠、通乳之功能。

蛭子

蛭子主要生长在沙滩浅海处,含有较高的蛋白质、氨基酸和多种维生素。

赤贝

赤贝肉美价廉,营养丰富,易消化,好保鲜。赤贝肉含有多量的蛋白质和维生素B₂、B₁₂以及铁、钙等元素,有清血块、化痰积之功效。



河蚬(蚬子)

河蚬肉味咸性平,有利湿去黄、开胃消滞、清热解毒之效;主治小便赤痛、湿热黄

疮以及各种肿瘤等,同时也可增进食欲,治疗黄疸。

河蚌

河蚌广泛存在于河流湖泊等淡水水域中,蚌肉是营养丰富的食品,含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类和矿物质。



牡蛎(海蛎子)

牡蛎含多种氨基酸、维生素B族和钙、磷、铁、锌等营养成分,常吃可以提高机体免疫力。有润肺补肾、宁心安神、益智健脑、益胃生津、强筋健骨等功效。

蛤蜊

蛤蜊的蛋白质含量较高,含有丰富的维生素和矿物质,是一种低热能、高蛋白的食品。蛤蜊性寒,味咸,能滋阴、化痰、利水。

田螺

田螺含蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁、维生素等营养成分。其中钙的含量特别高。田螺肉味甘、性寒,具有清热、明目、利尿、通淋等功效。

海参

海参中含蛋白质、脂肪、维生素以及钒、

钙、磷、碘、铁等微量元素。有助于防治贫血、降低血脂、软化血管，所以是高血压和冠心病患者的美食。海参味甘、性温，微咸，有润肠通便、祛火清热的功效，能滋肾、补血、润燥、调经、养胎、益精。

海蜇皮

海蜇皮含蛋白质、脂肪、以及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、碘等营养素，味咸性平，有清热化痰、消积、润肠的功效，对阴虚肺燥、痰热咳嗽、大便干燥、脚肿等有一定作用，同时对高血压、气管炎、溃疡病、产后乳少有一定疗效。

墨鱼（曼氏无针乌贼）

墨鱼味道鲜美，营养丰富，含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B族及钙、磷、铁等人体所必须的物质。墨鱼性味甘、咸、平，有滋肝肾、养血滋阴、益气等功效。



鱿鱼

鱿鱼含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、碘等营养素，味甘、性平，有润肠通便和祛火清热的功效，对身体虚弱、消瘦乏力、尿频、肠燥便秘以及高血压等症有一定疗效。

章鱼（八爪鱼）

章鱼性平味甘，有补气养血的作用，有治疗疮疡久不愈合的功效，对产后缺乏乳汁也有帮助。也能增进食欲、补血气。

油脂类及调味品类

豆油

豆油是用大豆榨取的食用油，是我们最常用的一种植物油。它具有润肌泽肤、祛脂养肝、抗衰护肤的作用，对健忘失眠、早衰、皮肤干燥粗糙等症状具有改善功效。



花生油

花生油中含有丰富的单不饱和脂肪酸，经常食用花生油可显著降低血液中的总胆固醇和有害胆固醇，但对有益胆固醇基本没有影响，同时可缓解心血管疾病。

葵花子油

葵花子油凝固点低，容易被人体吸收。可抑制血栓形成，是预防高脂血症和高胆固醇血症。

醇血症的“高手”。

葵花子油中含有较多的维生素，能有效治疗夜盲症，预防癌症，具有延缓人体细胞衰老的作用，对治疗神经衰弱和抑郁症等精神病也疗效明显。

色拉油

色拉油是将毛油经过精炼加工而成的精制食用油，颜色呈淡黄色，澄清、透明，无气味，口感好，用于烹调时不起沫、烟少。大豆色拉油的营养价值要优于菜子色拉油。

橄榄油

橄榄油中含有比任何植物油都要高的油酸及适当比例的不饱和脂肪酸，还有丰富的维生素A、维生素D、维生素E、维生素F、维生素K和胡萝卜素等脂溶性维生素及抗氧化物等多种成分，而且不含胆固醇，消化吸收率极高。具有减少胃酸、阻止发生胃炎及十二指肠溃疡等病的功能，并能减少胆囊炎和胆结石的发生。



芝麻油（香油）

芝麻油是一种非常香醇的植物油。能使细胞稳定，推迟机体的衰老，延长细胞寿命，

还能有效地阻止动脉粥样硬化，预防心血管疾病。

核桃油

核桃油中富含高达90%左右的多种不饱和酸，可防止胆固醇形成。同时，食用核桃油还能防治高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等多种常见病。

酱油

酱油中含有18种以上的氨基酸，还含有糖、维生素B₁、维生素B₂及钙、铁、锌等多种微量元素。

酱油中存活有多种细菌，如痢疾杆菌、沙门氏菌、伤寒杆菌等，因此，酱油应加热后食用。

陈醋

醋中含有多种氨基酸和酵解酶类以及不饱和脂肪酸，能够促进人体肠道蠕动、降低血脂、排除毒素，维持肠道内环境的菌群平衡。醋酸具有收敛和杀灭细菌的作用。

花生酱

花生酱中含有丰富的维生素A、维生素E、叶酸、钙、镁、锌、铁、纤维和蛋白质。花生酱中还含有大量的单一不饱和脂肪酸，可以降低人体内的胆固醇含量，减少罹患心脏病的风险。

芝麻酱

芝麻酱含有极为丰富的铁、钙、蛋白质，是儿童身体生长发育最需要的营养要素。食

用芝麻酱能预防缺铁性贫血。

芝麻酱所含有钙要比豆类和蔬菜都高。对预防佝偻病以及对骨骼，牙齿的发育，都有极大的好处。

番茄酱

番茄酱可以降低前列腺特异性抗原(PSA)水平，能对前列腺癌确诊患者起到治疗作用。



咖喱粉

咖喱粉是以丁香、小茴香子、胡荽子、芥末子、黄姜粉和辣椒等香料调配而成。咖喱中含有一种活性物质——姜黄素，能够减轻大脑的炎症，有助于治疗老年性痴呆症。

八角(大料)

八角为木兰科植物，除了被我们普遍用作香料外，还是一种具有抗炎、镇痛之效的中药。

胡椒粉

胡椒粉是中外烹调常用的香辛调味料之一，是用胡椒的果实，经晒干研磨而成。胡椒粉色白带微黄，香气味浓烈、辛辣，含有胡椒碱和胡椒辣脂碱等。

花椒

花椒是麻辣味调味品。可去腥、提鲜、增香。花椒具有扩张血管、降低血压的作用，其效果只比常用的扩张血管药物罂粟碱略低一些。

芥末

芥末具有杀菌功效，它能有效地对付大肠杆菌和其他病菌，对皮肤也很好，因此还具有美容养颜的功效。

芥末还可抑制人体内癌细胞的生长，防止血小板凝成血块，甚至可以抵御气喘。



精盐

食盐的主要成分是氯化钠，同时含有少量的钾、钙、镁等元素，现在我们经常吃的碘盐中还含有较多的碘。

氯可以与钠、钾等一同来维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡，形成胃酸，促进消化。钠则是保持体液渗透压、维持神经肌肉兴奋性、调节酸碱平衡不可或缺的物质。

味精

味精除了具有强烈的肉类鲜味外，还有丰富的营养价值和药物治疗作用。对于肝昏

迷、颅脑外伤、癫痫轻度发作、神经衰弱以及记忆减退等症状都有一定的改善效果。

药食两用食品

白芷

白芷味辛，性温。有祛风散湿、消肿、排脓、止痛的功能。可用于风寒感冒头痛、牙痛、白带、痈疽肿毒等症。

薄荷（干）

薄荷，是世界三大香料之一，可入药，亦可食用。薄荷味辛、性凉，无毒。长期做菜生吃或熟食，能祛邪毒，除劳气，解困乏，使人口气香洁。还可治痰多及各种伤风。

北五味子叶（鲜，五味子、秤砣子）

五味子，因其果实有甘、酸、辛、苦、咸五种滋味而得名。五味子果实作中药功能益气生津、敛肺滋肾、止泻、涩精、安神，可治久咳虚喘、津少口干、遗精久泻、健忘失眠等症。

车前草（鲜）

车前草味甘淡，性寒。可清热、利尿、止泻，能治疗小便不利，小便短赤，小便淋浊，尿血，热泻及外治皮肤溃疡久不收口等症。

陈皮

陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、C等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，增加食欲。陈皮也是一味常用中药，具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。

丁香

丁香有温中降逆，补肾助阳的功效，可用于脾胃虚寒，呃逆呕吐，食少吐泻，心腹冷痛，肾虚阳痿等症的治疗。

防风（根，鲜）

防风味辛、甘，性温。有解表发汗、祛风除湿作用，主治风寒感冒、头痛、发热、关节酸痛、破伤风；此外，防风叶、防风花也可供药用。

菊花（怀菊花）

菊花具有清心除烦、悦目去燥、养肝健脾、明目健脑、延缓衰老等多种功效。对高血压、头晕、失眠、目赤等病症也有较好的疗效。



甘草

甘草性甘、平，归脾、胃、心、肺经。甘草具有补气、缓急、解毒、和药等多种功能，能治疗心悸、脉律不齐、疮疡肿毒、热邪入里、肺热、咳嗽、咽痛、脾虚气弱的乏力、胃口差等症状。

红花

红花入药，有活血通经的功效，种子为高级食用油，富含亚油酸，老年人及心血管病、高血压病患者食用最好。

决明（鲜）

决明为食、药、观赏兼用的植物，种子是常用的清热明目、降血压、降血脂、润肠通便良药；嫩茎叶、花、嫩荚可食，叶可作茶饮。

罗汉果

罗汉果中含有丰富的维生素、蛋白质和氨基酸，果实味甘性凉，有润肺、清热、消暑、生津、止咳之功效，可治疗肥胖病、糖尿病、支气管炎、扁桃体炎、咽喉炎、急性胃炎、哮喘等，同时，也是饮料和调料佳果。

木槿（园槿）

木槿性平，味甘，有杀虫消积，润燥通便的功能。可治疗钩虫、蛔虫、绦虫病，虫积腹痛，小儿疳积，大便秘结等症。

肉桂

肉桂中含有丁香醇、桂皮醛、肉桂醛等多种有益成分，有降血糖、胆固醇，预防与

治疗糖尿病。肉桂味辛甘，在辅助治疗疾病上都能助阳散寒、温经通脉，但肉桂性热，归心、肝、肾、脾经，力强而功专走里，宜用于治阳衰与里寒重症，补命门火、治寒疝腹痛等症。

乌梅

乌梅味酸涩，长于收敛，能敛肺止咳，可治肺虚久咳不止，又能涩肠止泻，治疗脾虚久泻。可用于疏肝和胃、调畅气机，治疗因肝胃气滞引起的胃脘疼痛、腹胀、纳食不香等。

枣仁

枣仁性平，味甘。有安神，止汗的功效。适宜虚烦不眠，心慌惊悸，睡卧不宁，恐怖惊惕，常多恍惚以及健忘者食用；适宜体虚多汗，自汗，易汗，盗汗者食用；适宜神经衰弱、神经官能症者食用。

紫苏

紫苏的嫩叶和果实可供食用。含蛋白质、脂肪、碳水化合物和磷、铁等元素，以及胡萝卜素、维生素B₂、烟酸等。其叶性味辛温，有发表散寒、行气、宽中之功效，主治风寒、感冒、咳嗽气喘、胸腹胀满、鱼蟹中毒。

茯苓

茯苓性平、味甘淡，益脾、安神、利水渗湿，能治疗脾虚泄泻、心悸失眠、小便不畅、水肿等症。

枸杞子

枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C，以及钙、铁等矿物质，清肝明目，可以消除眼疲劳。

甲鱼（鳖）

甲鱼不仅肉味鲜美，营养丰富，蛋白质含量高，被视为名贵的滋补品，而且全身各部分均可入药，具有滋阴清热，平肝益气、破结软坚与消瘀等功效。据民间传说，鳖血还能治疗肺病、心脏病、气喘、神经衰弱等。



蚕蛹

蚕蛹含有丰富的蛋白质和少量的糖、脂肪、维生素及多种微量元素，营养价值高于鱼、肉、蛋奶，对于促进人体生长发育，补偿代谢消耗等尤为重要。蚕蛹味咸辛、性平，能补气养血、强腰壮肾、滋肺润肠。常食蚕蛹，可调节机体生理机能，促进神经心脏活动，降低血脂，预防和治疗动脉硬化、肝硬化、冠心病、高血压、糖尿立病、婴幼儿佝偻病、缺铁性贫血、老年性疾病等，并能促进生殖能力。

田鸡（青蛙）

田鸡含有丰富的蛋白质、钙、磷、糖类

和少量脂肪，肉味鲜美。田鸡补元气、治脾虚，适合于精力不足、低蛋白血症和各种阴虚症状。



冬虫夏草（虫草）

冬虫夏草是寄生型生物，是一种寄生于昆虫内之真菌的通称。具有滋肺阴、补肾阳。功效包括保护呼吸器官，免于感染、减轻气喘及改善咳嗽，调节激素分泌及新陈代谢、强化性功能，预防阳痿、改善更年期症候群、抵抗慢性疲劳、增强体能及恢复精力等。

